الأعشاب طبيبك الطبيعي

التداوي بالأعشاب والنباتات

عبد اللطيف عاشور





للطبع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
☎ ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ ف: ٦٣٨٠٤٨٣

اسم الكتاب

التداوى بالأعشاب والنباتات

اسم المؤلف

عبد اللطيف عاشور

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

١٩٨٥/٤٦٣٩

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص . ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٢٥٣٧٣٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٣٩٤٣٦٧



طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٢

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة

العودة إلى الفطرة .. وإلى الطبيعة التى خلقها الله سبحانه وتعالى .. والتى لم تمتد إليها يد الإنسان بالتغيير أو بالتلويث لم تعد صيحة أو نزوة يقدم عليها الإنسان فترة من الزمن ثم لا يلبث بعد قليل أن يقلع عنها إلى غيرها.. وإنما أصبحت الآن ضرورة حياتية .. فالهواء الملوث .. والأطعمة التى أفسدتها الكيماويات .. والأدوية التى لا يخلو أكثرها من أضرار جانبية تفوق أحياناً النفع المرجو منها .. كلها عوامل أملت على الإنسان أن يعود إلى الطب القديم ، وأن يبحث ويتقصى عن الطب الشعبى ، وأن يجوب الصحراء والبقاع ليتتبع الأدوية الطبيعية من أعشاب ونباتات والتى استعملها الأجداد فتمتعوا بالصحة والعافية .. والعمر المديد .

وليست هذه دعوة إلى العودة إلى الخلف .. أو إلى إعطاء ظهرنا للمستكشفات العلمية والطبية الحديثة .. وإنما الغرض من هذا البحث هو تسليط الضوء على جانب من الثروات الطبيعية العظيمة التى هى بين أيدينا، والتى تجمع بين الغذاء والدواء أحياناً .. ولنتأمل معاً قول (أبقراط) : «ليكن غذاؤك دواءك . وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهى أجلب لشفائه» .. وهل يجهل أحد النباتات العظيمة التى ألفناها فى بيوتنا مثل التيليو وأثره العميق فى علاج السعال .. والعرق سوس وتأثيره الساحر فى علاج قرحة المعدة .. والحلبة المخلوطة بالشيح كأحسن علاج للقولون العصبى ، وغيرها من الأعشاب والنباتات التى لها أثر السحر فى علاج الأمراض ، ودفع الأضرار .

لقد تنبهت كثير من الدول المتقدمة إلى أهمية طب الأعشاب وأصبح فى أمريكا حالياً ٢٥ ٪ من الأدوية المصنعة من الأعشاب .. ولا ننسى هنا فضل الأجداد وأياديهم البيضاء فى الطب والصيدلة .. وشهرة مصنفاتهم فى العالم مثل التذكرة لداود الأنطاكى .. و (القانون فى الطب) لابن سينا ، و

(الصيدلة) للبيرونى ، وغيرها من المصنفات الغنية عن التعريف والبيان .. ولسوف لا نعجب مستقبلاً من مزاحمة الأعشاب للأدوية الكيماوية المستحدثة .. ولن تأخذنا الدهشة حينما يصف لنا الطبيب أقرب محل عطارة لنا .. لنحصل على الدواء والشفاء .

عبد اللطيف أحمد عاشور

قديماً قال الطبيب اليونانى الشهير (**أبقراط**) : «وليكن غذاؤك دواءك .. وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهى أجلب لشفائه» .

هذا الذى أعلنه (**أبقراط**) منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة ، وإن كان قد أهمل فترة طويلة من الزمن بفضل ما أحدثته المدنية من تغيرات وانقلابات ، إلا أنه أصبح يجد قبولاً لدى الناس بشكل عام ، والمتخصصين فى الأودية والعلاج بشكل خاص .. خاصة بعد أن أظهرت الأدوية الكيميائية المعقدة سلبياتها ، وهو ما نسميه بالأعراض الجانبية .. هذه السلبيات تصل فى كثير من الأحيان لأن تكون أخطر من الإيجابيات التى عالجتها .

وهذا بالفعل ما نراه اليوم ، فكثير من الأدوية يحمل بجانب تعليمات وطرق الاستعمال العديد من التحذيرات ، وإذا رأينا هذا ، علمنا كم أجدادنا وآباؤنا محقين فى أن يسموا هذه الأدوية الكيميائية المعقدة سموماً .

ومن حين لآخر ، وعلى امتداد تاريخ البشرية الطويل ، كانت المناداة بالعودة إلى الأعشاب فى التداوى ، ففى عام ١٥٩٧ كان أول كتاب شامل حول التداوى بالأعشاب للجراح البريطانى (**د. جون جيرارد**) الذى كان يعمل طبيبا للملك (**جيمس**) آنذاك ، فقد كان يزرع فى حديقته الخاصة نحو ألف من الأعشاب ، الأمر الذى مكّنه من كتابة موسوعته : (**الأعشاب**) .

وفى القرن السابع عشر قدّم (**نيكولاس كولبير**) أشهر أعماله (**الكامل فى الأعشاب**) وقد وصف فيه دواء عشبيّا لكل مرض ، واستطاع أن يُصنف جميع الأعشاب واستعمالاتها الدوائية . هذا بجانب المصنفات القيمة فى الطب الشعبى ، والتى تُعد قيمة علمية وتاريخية حتى الآن مثل : (**التذكرة**) لداود الأنطاكى ، و(**القانون فى الطب**) لابن سينا، و(**الصيدلة**) لأبى الريحان البيرونى ، و(**شرح أسماء العقد**) لابن ميمون .

وقد يسأل سائل : أليس هذا مضيعة للوقت ، وضربا من ضروب العبث واللهو أن نأكل هذه الأوراق أو نمضغها ، أو نغلى تلك الأزهار والجذور ، أو نخلط ذلك

العشب بغيره ونستخلص العصير لعلاج مرض ما .. وهناك أدوية جاهزة أمامنا ، وفى متناول أيدينا تذخر بها الصيدليات ؟!!

لنترك الإجابة عن هذا السؤال للمختصين من أهل الفن والخبرة :

* يقول الدكتور (**جرمى ستملر**) رئيس شعبة أمراض القلب فى شيكاغو ، والذى كان يتحدث فى مؤتمر لوضع حلول لمنع حدوث السكتة القلبية : إن طرق منع هذه السكتة القلبية يجب أن تكون أمينة ، ولا أحد يعرف ما هى الجوانب المضرة للدواء على المدى البعيد ، المنع لا يمكن أن يأتى باستعمال الدواء ، إذا كان المرض هو نتيجة طريقة العيش ، والغذاء أحد عواملها ، ولذا ، فإن استعمال الدواء غير الصحيح ، والغذاء أفضل من الدواء.

* ويقول الطبيب البريطانى (**د. بيلى**) : إن الدواء يخفى أعراض المرض .

* ويرى (**د.ز أنطون كارلسون**) الأستاذ بجامعة شيكاغو : إنه يجب علينا بوجه عام أن نضع ثقتنا فى الطبيعة ، وأن نقلل من ثقتنا فى الصيادلة ، والتراكيب الدوائية الكيميائية.

* هذا الأمر يزداد وضوحاً من قول الدكتور(**ديل فريفد**) رئيس مستشفى (**بيتر ينت**) : لا يوجد هناك شيء اسمه الدواء الأمين .

نعم .. الدواء قد يكون سحراً فى شفاء مرض من الأمراض ، وفى نفس الوقت قد يكون سبباً فى وجود مرض آخر ، وربما كان أشد فتكًا من المرض الأول .. وهذا شأن الكيماويات عموماً ، فمثلاً : أقراص الأسبرين إذا استخدمت بكثرة أدت إلى حدوث قرحة المعدة ، وزيادة سيولة الدم ، ونقص فيتامين (ج) من الجسم .. وكذا الأدوية التى توجد لعلاج الروماتيزم ، فإن أعراضها الضارة كثيرة ومشهورة ، فهى تقضى على كرات الدم البيضاء ، وتلحق بالكبد والكليتين أضراراً بالغة .

وبعد أن أكتُشف الكورتيزون ، واعتُبر ذلك نصراً علميّا فى شفاء كثير من الأمراض ، إلا أن الإسراف فيه يؤدى إلى مرض البول السكرى ، وكذا ضغط الدم .

وفى كل يوم يزداد الإقبال على العلاج بالنباتات الطبية ، والتى تنتصر دائما على المستحضرات الكيماوية .. فقلما خلت الكيماويات من الأعراض الجانبية والسموم .

هذا هو موضوع البحث الذى نشرته مجلة (**الدوحة**) القطرية (العدد ١١٠-فبراير ١٩٨٥) .. ونظراً لصلته الوطيدة بما نحن فى صدده ، فسوف نورد ما يعنينا . وما يتصل ببحثنا :

تساءل كاتب البحث : التداوي بالأعشاب : حقيقة أم خيال ؟ .. ثم قال : انتقل العالم الغربى اليوم إلى مرحلة ما بعد التصنيع ، وبدأت هناك دعوة إلى العودة إلى الطبيعة فى مجالات كثيرة ، حتى أن حزباً تألّف فى ألمانيا أخيراً كل برنامجه هو إعادة الخضرة ، ومن أوجه العودة إلى الطبيعة : العودة أيضا إلى الطب الشعبى أو الطب التقليدى .

وقد لاحظت هيئة الصحة العالمية هذا التطور منذ عام ١٩٧٧ ، فأصدرت قراراً حثّت فيه الحكومات على إعطاء قدر كافٍ من الأهمية للطب التقليدى أو الشعبى.. وبعد إصدارها لهذا القرار باشرت جهداً للترويج للطب التقليدى على الصعيد العالمى، وعقدت عدة مؤتمرات لهذا الغرض ، وأصدرت عدداً خاصاً من مجلتها عن هذا الموضوع ، وقدّمت فيلما مدته ٢٧ دقيقة تبيعه فى مقرها بجنيف وفى اليونيسيف بنيويورك عنوانه : (**التداوى بالأعشاب : حقيقة أم خيال**) . وعقد فى أواخر عام ١٩٨٤ مؤتمر للجنة الخبراء بالصحة العالمية عن دور الطب الشعبى فى الرعاية الصحية الأولية .

والواقع أن الطب الشعبى كان هو الطب المتداول بين البشر طوال آلاف السنوات، ولم يظهر الطب العصرى إلا فى القرن الأخير فقط ، وقد تطوّرت صناعة الدواء الحديث بحيث أصبحت هى الصناعة الثانية والتجارة الثانية بعد صناعة وبيع السلاح الحربى فى العالم كله .. وسيطرت شركات تصنيع الأدوية على جانب كبير جداً من اقتصاد الدول المتقدمة ، وكانت أيضاً عبئاً شديداً جداً على الدول النامية أو ذات الاقتصاد المحدود . وأحسّت بعض هذه الدول الأخيرة بأنها تُصدّر أعشابها وخلاصات نباتاتها إلى هذه المصانع لتستوردها من جديد بأضعاف أضعاف ثمنها ، حتى أن بعض هذه البلاد - كمدغشقر مثلاً - سنّت قانوناً بعدم استيراد أدوية من الخارج إلا فى حدود لا تزيد على دولار واحد على كل مواطن لديها فى العام الواحد .

ولايظن أحد أن الطب الشعبى أنما هو طب محصور فى أوساط فقيرة أو مناطق

مهجورة من العالم ، ففى أمريكا حالياً ٢٥ ٪ من الأدوية المصنعة الغالية الثمن هى أدوية من خلاصات أعشاب .

وفى جامعة (**الينوى**) بشيكاغو بأمريكا واستعداداً لعصر ما بعد التصنيع ، وعصر العودة إلى الطب الشعبى وطب العلاج بالأعشاب أقامت هذه الجامعة محطة تنمو فيها الأعشاب الطبية فى ظروف متحكم فيها ، وفى هذه المحطة يتم تشخيص العقاقير ثم بستلتها.

ويجب ألا يغيب عن الذهن أنه حتى فى أعظم المجتمعات غنى وتطوراً قد يلجأ بعض الناس إلى الاستشارة أو الاستعانة بالرأى فى حالة المرض من مساعدى الطبيب، أو حتى العرافين أو المجلات الطبية الشعبية .

ولاعجب إذن أن تلجأ الصحة العالمية (**W.H.O**) إلى إنشاء وحدة بحوث طبية حيوية معنية بشئون الطب الشعبى فى (**مكسيكو**) العاصمة لتقوم بإجراء أبحاث دوائية وكيميائية ونباتية على نباتات معروفة .. وهذه الوحدة ضمن عدة وحدات تنوى مؤسسة الصحة العالمية نشرها ، وتستخدم أحدث طرق التحليل الكيميائى فى مثل الاستشراب (**كروموتوجرافيا**) السائل والغازى ، والرنين المغناطيسى ، والنظائر المشعة لفصل المواد ذات الفعالية فى الأعشاب العلاجية وتحديدها .. ثم يتم تخزين هذه النتائج فى بنك للبيانات يعمل بالكمبيوتر ، ويمكن الحصول منه على الأسماء النباتية العلمية والأسماء الشعبية ، وطرق الاستعمال ، والأمراض التى يعالجها كل منها .

التداوى بالأعشاب :

وفى أعظم المجتمعات تطوراً وغنى واعتماداً على أدوية أكبر الشركات الصناعية ، لازالت الأعشاب هى مصدر أهم منتجات هذه المصانع .. فمادة (**الديجوتوكسين**) التى تعالج القلب استخرجت من زهرة نبات (**الكشاتبين**) عام ١٨٦٩ ، وبعد ٦١ عاماً تم استخلاص مادة (**الديجوكسين**) عام ١٩٣٠ (**أقراص لانوكسين**) .

أما مادة (**المرادلفيا**) التى تعالج ضغط الدم ، والأرق ، وبعض الاضطرابات العقلية، فقد استخرجت من النبات الهندى المعروف باسم : الرادلة الثعبانية ، ثم استخلص منه مادة (**الرزربين**) وهى مادة مخفضة للضغط ومهدئة للأعصاب .

ومن نبات مدغشقرى اسمه : العناقية الوردية استخلصت مادة اسمها

(**فنكرستين**) وهى أفضل علاج معروف حتى الآن لسرطان الدم عند الأطفال . وهذا أبشع أنواع سرطان الدم ، أما نبات اللحلاح الخريفى ، فهو مصدر مادة (**الكولشيش**) وهى أقوى علاج للنقرس ، وهى أيضا المادة التى استطاعت أن تضىء للباحثين تركيب الكروموسومات والصبغيات داخل نواة الخلية الحية .

أما نبات ست الحسن (**بلادونا**) فهو يستخدم فى استخراج مادة (**الأتروبين**) اللازمة لتوسيع حدقة العين .. وقد سمى النبات باسم ست الحسن لاستخدامه فى التجميل ، حيث يحمر الخدود ، ويوسع حدقة العين ، ويمنع خروج العرق .

وهناك نبات (**الأفدرا**) المعروف فى جميع أنحاء العالم وهو الذى يعطى مادة (**الأفدرين**) المعروفة بتوسيع الشعب الهوائية ، والتى يعالج بها الربو الشعبى ، وكان أول استخدامه فى الصين .

ويعتبر البابونج من المسهلات الممتازة للأمعاء ، علاوة على تخفيفه لحدة الالتهابات ، وتحقيقه توازناً هرمونيًا عجيباً فى الجسم .

وأما الخلّة ، فقد استخدمت فى مصر لتوسيع الحالب ، وإسقاط الحصوات الحالبية والكلوية، وكذلك استخدمت فى علاج الأمراض الجلدية كالبهاق .

وهناك نباتات أخرى معروفة محليًا لدى مجتمعات تسكن حولها ، وتسبب هذه النباتات تحكما فى الطمث والنسل .

وهناك العرق سوس ، وفيه مادة (**أنتى كورتزينه**) تعالج قرحة المعدة بطريقة سليمة ورخيصة جداً .

وهناك الحلبة المخلوطة بالشيح كأحسن علاج للقولون العصبى .. وهناك (**حلف بر**) السودانى كعلاج للحصو البولى .. وهناك خشب الصندل ، ويتميّز زيته بأنه أحسن مطهر ومسكن لآلام المجارى البولية .

ويوجد نحو خمسة آلاف نبات طبى لم يستخدم منها فى العلاج إلا بضع مئات فقط.. ولكن الآن وبعد توافر وسائل التكنولوجيا الحديثة كالتحليل الكروتوجرافى (**الاستشراب**) والقياس الطيفى والرنين المغناطيسى والنووى ، أصبح ممكناً تحديد كل نوع من المواد الكيميائية وكمياتها فى تلك النباتات الطبية .

وهكذا .. فإن أشكال الطب الشعبى مثل : فصليات الجذور المسهلة ، ومنقوعات الأوراق والأزهار المخفضة للحرارة ، والخلاصات الخام المنظمة للطمث ، والنباتات

المخفضة لسكر الدم والتى يمكن أن تؤخذ بالفم وفى الطعام وتسيطر على داء السكر تماماً ، والكمادات ، ومستحضرات التدليك المحتوية على مضادات للنزلة الوافدة (**إنفلونزا**) .. كل ذلك وغيره سوف يصبح من علوم القرن القادم .

موقف الدول من الطب الشعبى :

وإذا نظرنا إلى اهتمامات بعض الدول بالطب الشعبى لوجدنا أن الصين تمارس حتى اليوم العلاج بالإبر الصينية ، وتعتبرها نوعاً من الطب الشعبى الخاص بها .. كما أنها تعالج بعض الأمراض بالأعشاب دون الخلاصات .

وفى فيتنام ٨٠٪ من العلاج يتم بواسطة الطب الشعبى .

أما فى باكستان : فيوجد ٣٦ ألف ممارس يعالجون بالطب الشعبى ، منهم ٢٠٠٠ سيدة ، وهؤلاء الأطباء الشعبيون تخرجوا فعلاً من كليات طب عددها تسع كليات ، تسمى كليات الطب الشرقى . وأنشأت الحكومة مجلساً قومياً للطب الشعبى متشابهاً للمجلس القومى للطب العصرى .. يقوم هذا المجلس بوضع المعايير ، وعقد الامتحانات ، وتحديد المناهج الدراسية (فترتها أربع سنوات) ، وهى تشمل : تاريخ الطب ، وعلم العقاقير ، وعلم التشريح ووظائف الأعضاء ، وعلم النفس ، وطب المجتمع ، وعلم الأحياء الدقيقة ، ومبادئ الجراحة ، والأمراض المعدية ، والتوليد ، وطب الأطفال .. وترسل الطالبات إلى مستشفيات الولادة لتلقى تدريب عملى مدته ستة أسابيع ... ويدرس طالب الطب كيف أن الإنسان ليس كتلة من اللحم ، ولكنه روح وجسد ...ويعطى اهتماماً خاصا بالدين والإيمان ، ويطلب منه أن يمارسه حتى يكون جديراً بالثقة أمام مرضاه .

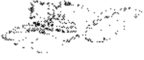
الحكم التاريخى على الطب الشعبى :

وحيث أن كل عقاقير الطب الشعبى مصدرها الطبيعة ، وحيث أنه قد تم اختبارها تقليديًا خلال عدة أجيال متتابعة ، وحيث أن أخبار كل دواء منها تنتشر بين قوم وعشيرة وقرية المريض ، فإنه من الواضح أن الأدوية الشعبية تكاد تكون دائما خالية من الآثار الجانبية ، بينما الأدوية العصرية تزخر كل واحدة منها بنشرة تحذيرية من مضار الاستعمال ، ومن الآثار الجانبية .. وهناك كثير من الأدوية سحبت من السوق بعد طرحها بعدة سنوات ، وكثير من الأدوية استعمل بشكل تجريبى ثم أوقف استعمالها.. وهناك حالات تشوه أجنة ، وهناك قضايا رفعت وتعويضات دفعت .

وعلى صفحات هذا الكتاب سنعيش - بحمد الله تعالى - بين بعض الأعشاب والنباتات الطبية المعروفة ، تلك الثروة التى لا ننتبه إليها كثيراً .



أترج



وهو جنس مشجر من الفصيلة البرتقالية ، ناعم الأغصان والورق والثمر ، ثمره كالليمون الكبار ، وذهبى اللون ، وذكى الرائحة ، حامض الماء .

يسمى فى اليونانية : (**ناليطيسون**) يعنى : ترياق السموم ..ويسمى عند العرب : «تفاح العجم» ، و«ليمون اليهود» لأنهم يحملونه فى الأعياد .

وقد ثبت فى الصحيح عن النبى ﷺ أنه قال : «**مثل المؤمن الذى يقرأ القرآن كمثل الأترجة ، طعمها طيب وريحها طيب**» [رواه الشيخان] .

عرف العرب الأترج قديماً ، وتغنى به الشعراء فى شعرهم ، ومن ذلك ما قاله ابن الرومى فى معرض حديثه عن أحد ممدوحيه :

كل الخلال التى فيكم محاسنكم … تشابهت منكم الأخلاق والخَلْق
كأنكم شجر الأترج طاب معاً … حملاً ، ونوراً ، وطاب العود والورق

وثمرة الأترج مكونة من : قشر ، ولب وحمض وبذر .

أما القشر فقد قال ابن سينا فى القانون : «إذا جُعل فى الثياب منع السوس ، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء ، ويطيّب النكهة إذا أمسكها فى الفم ، ويُحلّل الرياح ، وإذا جعل فى الطعام أعان على الهضم .. وعصارة قشره تنفع من نهش الأفاعى شربا ، وقشره ضماداً ، وحراقة قشره طلاء جيد للبرص» .

وقال ابن القيم - رحمه الله - فى الطب النبوى : وأما لحمه - لُبُّه - فملطف لحرارة المعدة ، ونافع لأصحاب المرة الصفراء ، وأكل لحمه ينفع من البواسير .

وأما حُمّاضه ، فقابض كاسر للصفراء ، ومسكِّن للخفقان الحار ، نافع من اليرقان شرباً واكتحالاً ، قاطع للقيء الصفراوى ، ومُشهٍ للطعام ، وعاقل للطبيعة ، ونافع من الإسهال الصفراوى ، وعصارة حماضه تسكن غلمة النساء ، ويذهب بالقوباء ، ويستدل على ذلك من فعله بالحبر إذا وقع على الثياب قلعه ، وله قوة تلطف وتبرد ، وتطفئ حرارة الكبد ، وتقوى المعدة ، وتسكن العطش . وأما بذره : فله قوة محللة مجففة ، وقال ابن ماسويه : خاصية حبه : النفع من السموم القاتلة إذا

شرب منه وزن مثقالين مقشراً بماء فاتر ، وإن دق ووضع على موضع اللسعة نفع ، وهو ملين للطبيعة ، ومطيب للنكهة .. وأكثر هذا الفعل موجود فى قشره .

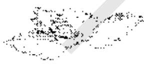
وذكر أن بعض الأكاسرة غضب على قوم من الأطباء ، فأمر بحبسهم ، وخيرَّهم أُدْماً لا يزيد لهم عليه ، فاختاروا الأترج ، فقيل لهم : لم اخترتموه على غيره ؟ فقالوا : لأنه فى العاجل ريحان ، ومنظره مفرح ، وقشره طيب الرائحة ، ولحمه فاكهة ، وحمضه أدم ، وحبه ترياق ، وفيه دهن .

قال ابن القيم رحمه الله تعالى : وحقيق بشىء هذه منافعه أن يُشبَّه به خلاصة الوجود ، وهو المؤمن الذى يقرأ القرآن .

وكان بعض السلف يحب النظر إليه لما فى منظره من التفريح .



إذخـــر



ويسمى أيضاً : طيب العرب ، وتين مكة أو حلفاء مكة .. يمضغه الهنود فيحدث تنبيهًا فى الجهاز العصبى ، ويستخرج منه زيت طيار يفيد – خارجيًا – فى علاج الروماتيزم . وقد ثبت فى الصحيح عن النبى ﷺ أنه قال فى مكة : «**لايختلى خلاها**»[1] فقال له العباس رضى الله عنه : إلا الإذخر يا رسول الله ، فإنه لقينهم ولبيوتهم ، فقال : «**إلا الإذخر**» .

قال ابن القيم فى الطب النبوى : (والإذخر يفتح السدد وأفواه العروق ، ويدر البول والطمث ، ويفتت الحصى ، ويحلل الأورام الصلبة فى المعدة والكبد والكليتين شرباً وضماداً .. وأصله يقوى عمود الأسنان والمعدة ، ويسكن الغثيان ويعقل البطن) .

وقال ابن سينا فى القانون : (ودهنه ينفع من الحكة حتى فى البهائم) .

وعنه قال داود الأنطاكى فى التذكرة : (وأجوده الحديث الأصفر المأخوذ من الحجاز ثم من مصر ، والعراقى ردىء ، وهو يحلل الأورام مطلقا ، ويسكن الأوجاع من الأسنان وغيرها مضمضة وطلاء ، ويقاوم السموم ، ويطرد الهوام ولو فراشاً) .



أرقيطـــون



وهو جنس نبات من الفصيلة المركبة ، ويكثر فى سوريا ولبنان ، وعرف فى الطب العربى القديم ،ووصفه داود الأنطاكى فى تذكرته فقال : «نبات مزغب مربع دون ذراع ، له إكليل إلى الحمرة . يخلف بذراً فى حجم الكمون ، أسود ، وأجوده

(١) لا يختلى خلاها : لا يقطع عشبها . والقين : الحداد ، والمعنى : يحتاج إليه الحداد فى وقود النار .

الحديث الحرّيف ، لايعدله شيء فى أمراض الفم والأسنان وأوجاع الصدر ونفث المعدة وتسكين المفاصل .. ولكنه يضر ، وتصلحه الأدهان ، وبدله الشيح».

وقد ثبت أن جذور النبات فى سنتها الثانية فما بعد تحتوى على زيت طيار مع مادة (**الإيفولين**) ومواد أخرى دابغة ومعرقة ، ومدرة للبول ، ومنقية للدم .

الاستعمال الطبى :

– يستعمل منقوع الجذور لمدة ٢٤ ساعة فى محلول الصابون فى غسيل الرأس وتقوية الشعر .

– يُحضَّر من النبات مرهم يستعمل فى علاج القروح والدمامل .. ويحضر المرهم بمزج عصير الجذور الغضة بالشحم الحيوانى فوق نار بطيئة ، يشرب مغلى الجذور لتطهير الجسم من السموم المعدنية ، وتنقية الجلد من حب الشباب والدمامل والجروح والقروح المستعصى شفاؤها .. ويعمل بغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة فى فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته .. ويشرب منه (٢–٣) فناجين فى اليوم لمدة (٤–٦) أسابيع .



آس



وينبت برياً فى سفوح الجبال ، ويزرع فى المناطق ذات المياه الكثيرة ، ويرتفع إلى أكثر من مترين . وله فروع عديدة ملساء عليها غدد لها روائح عطرية ، وأوراقه دائمة الخضرة ، وأزهاره بيض صغيرة ، خالية من الزغب ، وثماره عنبية ذات لون أبيض مائل إلى الصفرة أو الزرقة .

ويسمى ثمر الآس فى بلاد الشام «**الحبلاس أو حب الآس**» وفى مصر وتركيا «**مريسين**» أو «**ريحان الأرض** » .. وقيل إنه كان يسمى فى سوريا «**قف وانظر**» لحسنه وطيب رائحته . وتستعمل الأزهار وعصارة الأوراق والثمار فى العلاج ، عرف القدماء الآس ، وتنبهوا إلى فوائده الطبية .. يقول ابن سينا فى القانون : «يحبس الإسهال والعرق وكل نزف ، وإذا تدلك به فى الحمام قوى البدن ونشف الرطوبات التى تحت الجلد .. وهو ينفع من كل نزف لطوخاً وضماداً ومشروباً .. وليس فى الأشربة ما يعقل وينفع من أوجاع الرئة والسعال غير شرابه .. وطبيخ ثمرته ينفع من سيلان رطوبات الرحم ، وينفع بتضميده البواسير ، وينفع من ورم الخصية ، وطبيخه

ينفع من خروج المقعدة والرحم » .

أما فى الطب الحديث فإنه يستخرج من ورق الآس وثمره عطرى منعش ، والعنصر الفعال فيه يسمى : «**ميرتول** MYRTOL» ، وحمض الطرطير ، وخلاصة قابضة يستفاد منها فى التهاب المثانة . وسيلان المهبل ، والنزلة الصدرية ، وتخفيف نوبات الصرع .

ويستخرج من الأوراق والأزهار ماء مقطر يسمى «**ماء الملائكة**» يستعمل مطهراً للأنف ، هذا ويؤكل الثمر فيفيد فى الأمراض التى سبق ذكرها .



أفسنتين ... دمسيسة



وهو حشيشة يشبة ورقها ورق السعتر ، وفية مرارة وقبض وحرافة .

الاستعمال الطبى :

يستعمل هذا النبات فى الطب للهضم وإدرار البول وطرد الديدان .. وتحتوى الأوراق والأزهار على زيت طيار مع مواد أخرى مرة مدرة للصفراء ومثيرة لغدد الهضم .. وتوصف الدمسيسة فى حالات كثيرة كما يلى :

* تعالج قرحة المعدة والإسهال المصحوب بمغص بعمل كمادات المستحلب الساخنة فوق أعلى البطن ، وهذه الكمادات مفيدة أيضاً فى تسكين آلام المرارة ، وفى اضطرابات الكبد البسيطة .

* يعالج الرمد – وخصوصاً عند الشيوخ – بغسل العين المصابة بالمستحلب ، أو تكحيلها بمرهم الأفسنتين ، ويجهز المستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق والأزهار لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويترك لمدة خمس دقائق قبل الاستعمال .

* أما المرهم فإنه يجهز بمزج ٣ جرامات من عصير النبات الغض مع ٣٠ جراما من العسل.

* تعالج قوباء الرأس بتلبيخها بالنبات الغض المهروس يوميا إلى أن يتم الشفاء .

* يشرب المستحلب لمدة طويلة لطرد الديدان المعوية (**اسكارس**) وتليين البطن ، وتنقية الجسم من السموم خاصة السموم الرصاصية والزئبقية التى تستعمل فى معالجة مرض الزهرى ومضاعفاته .. ويقول ابن سينا فى القانون : «وإذا طبخ وحده أو بالأرز وشرب بالعسل قتل الديدان مع إسهال للبطن خفيف » .

* يشرب المستحلب بعد الولادة ليساعد على تنظيف الرحم .. واستعماله فى

بداية الولادة يقوى الطلق ويسهل الوضع .

* هذا ، وشُرب المستحلب بالنسب المذكورة يفيد الجهاز الهضمى ، ويطرد الغازات ، ويقوى الذاكرة ، ويقلل النسيان والشعور بالخجل .



أقراص الملك .. عيش الغراب



وهو من الفطريات .. وبعض أنواع عيش الغراب غير سامة وتستعمل فى الأكل وبعضها شديد السمية ومميتة ، وليس من السهل التمييز بين النوعين .. وهذا الفطر رمية ، أى تعيش على المواد الميتة ، وتحصل على غذائها من المواد المتحللة .

ومن أخطر أنواع هذا الفطر : فطر عيش الغِراب الذبابى (**موسكاريا**) ، وتناول هذا النوع يسبب تسمماً واختلالاً عصبيّا ، وقد يُضاف إلى اللبن وتستعمل كمبيد قاتل للذباب .

ويمتاز هذا الفطر بالشكل الجميل ذى القلنسوة الحمراء ، عليه ثآليل باهتة ، بيضاء .. وتناول هذا الفطر بكميات قليلة يسبب الصداع والدوار مع الهذيان ، ويعقبه الإصابة بحالة إغماء ، أما الكميات الكبيرة من عيش الغراب الذبابى فتسبب الوفاة .. ويحتوى هذا الفطر على مادة (**الماسكارين**) وهى مركبات رباعية تظهر أعراضها التسممية بعد حوالى (١٥-٣٠) دقيقة من تناولها ، وتبدأ بزيادة إفراز اللعاب مع العرق الغزير وكثرة إفراز القناة الدمعية مع آلام فى البطن والدوار يعقبه إسهال وقلة النبض ، ثم تضيق حدقة العين مع صعوبة فى التنفس ، وقد تحدث الوفاة نتيجة لهبوط القلب وضيق التنفس . ويمكن علاج هذه الحالة من التسمم بعمل غسيل للمعدة وأخذ (**أتروبين**) كمادة مضادة لفعل (**الماسكارين**) ..

ومن الأنواع غير السمية : عيش غراب الحقل ، وعيش غراب الحصان .



إكليل الملك .. حندقوق



ومنه أنواع تنبت برية فى الحقول وتُعدُّ من الأعلاف . يبلغ ارتفاع العشبة نحو متر، ساقها جوفاء متفرعة ، وأوراقها مثلثة العدد ، بيضاوية الشكل ، وأزهارها عنقودية صفراء اللون .

عرف الحندقوق فى الطب القديم ، وأطال ابن سينا فى ذكر فوائده فى كتابه القانون فى الطب ، ومنها :

إنه ينفع من أورام المقعدة ضماداً ، وماء طبيخ قضبانه وورقه إذا شرب يدر البول

ويدر الطمث ، ويخرج الأجنة ، ويستحم بماء طبيخه ، ويسكن الحكة العارضة فى الخصيتين .

* ويحتوى نبات الحندقوق فى فترة التزهير على مادة (**الكومارين**) التى تسكن الآلام وتطرى الأورام ..

الاستعمال الطبى :

يوصف الحندقوق فى علاج بعض الأمراض منها ، وكما ذكر الدكتور أمين رويحة :

* تعالج الأورام الصلبة - غير الخبيثة - كعقد الحليب فى الثدى وغيرها بمرهم العشبة الغضة ، وتغلى ببطء وفوق نار هادئة بضعفى مثيلها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها ، ثم يصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى .. ويستعمل المرهم أيضا لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة .

* يُشرب المستحلب لمساعدة العلاج بالمرهم كما أسلفنا ولتسكين أنواع المغص ولمعالجة النزلات الشعبية ويحضر المستحلب بنسبة (٢-٣) جرام لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجانان فى اليوم بجرعات متعددة ، وشرب فنجان واحد منه فى المساء يجلب النوم .



أم الألف ورقة



وتسمى حشيشة النجارين أو حشيشة حزنبل ، وهى من الفصيلة المركبة ، واسمها النباتى : (**إكيليا**) ، وتحتوى على زيوت طيارة مع السينوول ، وسكاكر ، ومواد مرة مع أخرى دابغة ومنقية للدم وموقفة للنزيف ، ومسكنة للتشنجات .

الاستعمال الطبى :

ونبات أم الألف ورقة يبدو وكأنه أيضا ذو الألف فائدة ، حيث يستعمل كمادة معرقة ومنبهة ،ومقوية للمعدة ، وتستخدم الزيوت المستخرجة منه فى عمل صبغات تفيد فى علاج الصداع ، وأوراقه تستعمل كمدرة للبول ، ولبخة لعلاج الطفح الجلدى ، كما يفيد فى علاج بعض حالات النزيف عند مصابى البول السكرى ، وأيضا فى انتفاخ المعدة والدوسنتاريا .. ومغلى الأوراق يستعمل لعلاج المغص وعسر الهضم . ومضغها يزيل آلام الأسنان ، وكمخدر موضعى ، وفى بعض أمراض

الكلى.. وخلط النبات بالماء البارد يفيد فى علاج الحروق .

كما يوصف النبات فى حالات كالآتى :

* يستعمل عصير النبات الطازج لعمل كمادات لعلاج تشققات حلمة الثدى.

* يستعمل المستحلب كشراب مفيد للمعدة والأمعاء ، وحصوات المرارة ، والأرق، وتقوية الشهية للطعام ، وضعف الجسم العام ، كما يفيد هذا المستحلب فى علاج اضطرابات الدورة الدموية بما فى ذلك الذبحة الصدرية وآلامها الممتدة إلى الكتف والساعد.

* يستعمل المستحلب كذلك فى علاج نزيف البواسير .

* يستعمل عصير الأوراق الغضة لتنقية الدم فى الربيع ، وذلك بإضافة مقدار ملعقتين كبيرتين منه إلى مرق اللحم أو الحليب الساخن ، ويشرب صباحا قبل الأكل لمدة (٤-٦) أسابيع .

* ويمكن مزج مقدار ملعقة صغيرة من العصير إلى فنجان صغير من الماء ويشرب هذا المزيج (٣-٤) مرات فى اليوم لتقوية الجسم خاصة فى أطوار النقاهة من الأمراض .

هذا ويجهز المستحلب بإضافة ملعقة كبيرة من مسحوق العشبة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويشرب منه فنجانان فى اليوم .



أناناس



وهو نبات معمر ومعروف ، إلا أنه لم يذكر فى الكتب العربية .

وللأناناس قيمة غذائية كبيرة فهو يحتوى على كمية كبيرة من السكر فى عصارته الغزيرة ، كما أنه غنى بالڤيتامينات ، وخاصة ڤيتامين (أ) وڤيتامين (**ب**) .. وهو سهل الهضم ، وعصيره شراب لطيف غنى بالخمائر التى تساعد على الهضم بسرعة خاصة خميرة (**بروملين**) التى تهضم فى عدة دقائق ألف مرة من وزنها من البروتين ، وهى تشبه خميرة الهضم فى عصارة المعدة (**الببسين**) .. وعموماً فإن الأناناس يفيد كل الناس ما عدا المصابين بداء السكر .

ومما يتمتع به الأناناس ، وفرة تغذيته ، وجودة هضمه ، وفائدته للمعدة ، وللإدرار، ومكافحة السموم ، وتقوية القدرة الجنسية .. ووصف فى حالات كثيرة منها :

فقر الدم ، بطء النمو ، النقاهة ، عسر الهضم ، التسمم ، السمنة ، التهاب المفاصل ، تصلب الشرايين ، الصرع .. كما يستعمل الأناناس مقويا لبشرة الوجه إذا دهنت بعصيره .. كما يستخدم حديثا فى استخراج أنواع من الخميرة تفيد فى علاج مرضى العمود الفقرى .



الأنيسون .. يانسون



هو الرازيانج الرومى ، ويوجد كثيرا بمصر .

المواد الفعالة :

تحتوى ثمار الينسون على نوعين من الزيوت : الزيوت الطيارة ، وتوجد بنسبة ٣–٥ ٪ ، وتستخرج بالتقطير ، وهى أخف من الماء .. ثم الزيوت الثابتة وتبلغ حوالى ٣٠ ٪ وتستخرج بالعصر بعد تليين البذور بالبخار ، وهى خضراء اللون عديمة الرائحة.. كما يحتوى الينسون على مواد بروتينية وأكسالات كالسيوم .

زيت الينسون :

الزيوت الطيارة المستخرجة بالتقطير تكون عديمة اللون ، أو ذات لون أصفر فاتح ، ويتكون زيت الينسون أساساً من زيت (**الأنيسول**) الذى تبلغ نسبته حوالى ٨٠–٩٠ ٪ ، ويتأثر كثيراً بالضوء والحرارة ، ويستعمل هذا الزيت طارداً للغازات ومادة للتحلية ، وقد يضاف فى بعض الحالات إلى المسهلات لمنع حدوث المغص .. والجرعة المناسبة من زيت الينسون هى ٠,١ مللى .

الاستعمال الطبى :

يدخل الينسون فى كثير من مستحضرات الكحة ، ويستخدم مغلى الثمار طاردا للبلغم والسعال . ويفيد فى علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس . كما أنه منبه قوى للجهاز الهضمى ، وفاتح للشهية .

* يفيد فى علاج المغص الناتج عن سوء الهضم .. ويستخدم طارداً للغازات لاحتوائه على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة .

* والينسون منبه للرحم ، ولذلك فإنه يستخدم لإدرار الطمث ، وهو مفيد فى علاج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال .

* هذا ، وقد عرف الينسون فى الطب العربى القديم ، ويقول ابن سينا فى القانون:

«وإن سحق وخلط بدهن الورد وقطر فى الأذن أبرأ ما يعرض فى باطنها من صدع عن صدمة أو ضربة ولأوجاعهما أيضاً» .

ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : «ويزيل الصمم إذا طبخ بدهن الورد قطوراً ، ويدر الفضلات ، ودخانه يسقط الأجنة والمشيمة ، ومضغه يذهب الخفقان ، وإذا طبخ بالخل حلل الأورام طلاء ، وقتل القمل نطولاً ، والاستياك به يطيب الفم ويجلو الأسنان خصوصا إذا حرق » .



باذنجـــان



قيل إن أصل كلمة باذنجان فارسى ، إذ أن أصلها (**إبذنج**) ومعناه : مناقير الجن. ذكر العرب الباذنجان فى شعرهم .. فمدحه أحدهم حين قال :

وكأنما الإِبذنج سود حمائـــــم　　　أوكارها خيم الربيع المبكــر
لقطت مناقيرها الزبرجد سمسماً　　　فاستودعته حواصلاً من عنبر

وذمه آخر فقال :

وإذا صنعـــــت غدانــــــا　　　فاجعله غير مُبْـــــــذج
إيــــاك هامـــــة أســـــود　　　عريان ، أصلع ، كوســـج

تكلم عنه أطباء العرب الأوائل ، وبينّوا ما فيه من فوائد وأضرار .. ويقول ابن سينا فى كتابه القانون فى الطب : «إن العتيق منه ردىء ، والحديث أسلم ، ويولِّد السوداء، ويولد السدد ، ويفسد اللون ويصفّره، ويسود البشرة .. يولد السرطانات ، والصلابات ، والجذام ، والصداع فى الرأس ، وينتن الفم ، ويولد سدد الكبد والطحال .. إلا المطبوخ منه بالخل فإنه ربما فتح سدد الكبد .. والباذنجان يولد البواسير ، ولكن سحيق أقماعه المجففة فى الظل طلاء نافع للبواسير» . ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (يطيب العرق ، ويذهب الصنان والسدد التى من غيرد ، على أنه يسد ، ويلين الصلابات كلها ويشد المعدة ، ويدر البول . وأقماعه المسحوقة مع اللوز المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المقعدة .. وهو يورث وجع الجنبين والعانة ، ويولد السوداء ويفسد الألوان) .

وحديث : «**الباذنجان لما أُكل له** » حديث مكذوب عن رسول الله ﷺ .. يقول ابن القيم ـ رحمة الله تعالى – في الطب النبوى : وهذا كلام مما يستقبح نسبته إلى أحاد العقلاء فضلاً عن الأنبياء . وقد أثبت الطب الحديث أن الباذنجان ضعيف القيمة الغذائية ، وهو صالح لذوى المعدة القوية والهضم الجيد ، وينصح بالامتناع عنه للمصابين بالسمنة والتهاب الكلى ، والمغص الكلوى ، وعسر الهضم ، وداء الصرع ، والروماتيزم ، والأطفال ، والنساء الحوامل .

ويمكن الاستفادة من أوراقه فى عمل كمادات ملطفة لآلام الحروق والخراجات والبواسير والقوباء .

وعلى الرغم مما كتب عن الباذنجان قديماً وحديثاً ، فإنه مازال يحتل مكانة تفوق مكانة معظم أنواع الخضراوات ، ويظهر هذا من الأكلات الكثيرة التى تصنع منه .



بابونج



وهو جنس نباتات طبية عشبية من فصيلة المركبات ، وينبت فى بعض بلاد الشام.. يتراوح ارتفاع النبات ما بين (١٥–٥٠) سم .. أزهاره صفراء اللون على تخت بيضى ومستطيل الشكل .

يستفاد طبيا من هذه الأزهار ، فهى تحتوى على زيت طيار مع الزيت الأزرق (**آزولين**) ، ومواد مرة مضادة للعفونة ، وطاردة للغازات المعوية .

فى الطب القديم :

قال عنه داود الأنطاكى فى تذكرته : (ويسمى أيضا البيسون ، محلل ملطف ، لاشيء مثله فى تفتيح السدد وإزالة الصداع والحميات والنافض والأرماد شرباً ، ومرخاً ،وانكباباً على بخاره خصوصاً بالخل .. ويقوى الباه والكبد ، ويفتت الحصى مطلقاً ، ويدر الفضلات ، وينقى الصدر من نمو الربو ، ويقلع البثور ، ويذهب الإعياء والتعب والصلابات والنزلات ، وفساد الأرحام ، والمقعدة نطولاً بطبيخة ، وينفع من السموم ، ودخانه يطرد الهوام ، ودهنه يفتح الصمم ، ويزيل الشقوق ووجع الظهر، وعرق النسا ، والمفاصل والنقرس والجرب) .

فى الطب الشعبى الحديث :

أما فى الطب الحديث فإنه يوصف فى حالات كثيرة منها :

* يوصف مستحلب (**شاى**) البابونج المحلى بالسكر شرباً لتنشيط الهضم ، وجلب النوم ، وعلاج المغص المعدى والمعوى ، وتطهير المجارى البولية ، وتخفيف آلام دورة الحيض والنفاس ؛ ويجهز المستحلب (**الشاى**) بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان وتركه لمدة خمس دقائق ، وبعدها يصفى ويشرب المستحلب ساخناً ... ولايشرب منه أكثر من فنجانين فى اليوم، مع ضرورة الامتناع عن التدخين وشرب القهوة والشاى .

* يستعمل هذا المستحلب فاتراً ومخففاً فى علاج الأطفال الرضع المصابين بإسهال أخضر ممزوج بقطع بيضاء .

* يستعمل المستحلب المخفف الساخن عند درجة حرارة ٣٧ْم كحقنة شرجية فى علاج الإمساك .

* وكذا يستعمل كدش مهبلى لغسل المهبل وعلاجه من الإفرازات .. ولهذا يحضر المستحلب مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن ، ويحقن ببطء.

* يستعمل مسحوق الأزهار فى علاج القروح والجروح الرطبة ، حيث يزيل إفرازاتها الصديدية بوضعه عليها . كما أن هذا المسحوق مفيد جداً إذا استنشق فى علاج الزكام ولو كان مزمنا .

* يستعمل بخار الأزهار للاستنشاق فى علاج التهابات المسالك الهوائية ، كما أنه نافع لآلام الأذن ورمد العيون .

* يستعمل مستحلب الأزهار كغرغرة فى علاج التهاب اللوزتين ، وتقرحات الفم ، وغسل العيون المصابة بالرمد .. وكذا يستعمل لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب الأنفية .

* يستعمل المستحلب أيضا فى عمل كمادات لعلاج لسعة الأفعى وغيره من الحشرات الضارة .

* وإلى جانب ذلك فإن الأطباء ينصحون بعدم الإكثار من شرب المستحلب ، لأنه يسبب حدة المزاج ، والدوخة ، وثقل الرأس ، والأرق ، والصداع ، والميل إلى التقيؤ .

* هذا ويستخدم مستحلب زهرة البابونج فى تجميل الشعر حيث يكسبه لوناً زاهياً، وبخاصة الشعر الأشقر .



برتقــال



وهو فاكهة الشتاء المحببة للجميع .. والبرتقال كلمة غير عربية ، وإنما هى نسبة إلى البرتغاليين الذين كانوا أول من نقله من موطنه الأول (**الصين**) إلى بلاد العالم .

وثمرة البرتقال عظيمة الفائدة ، ويستفاد من : عصيرها ، وقشرها ، وبذرها ، وأيضاً من أوراق الشجرة .

عصير البرتقال وأهميته :

* هذا العصير له قيمة غذائية وطبية عالية .. فهو غنى بالمواد الكربوهيدراتية التى توجد بنسبة ١١,٢ ٪ ، منها ٨.٨٪ مواد سكرية أهمها الفركتوز ، والجلوكوز ، والسكروز ، وهذه الأنواع السكرية من أسهل العناصر الغذائية هضماً وامتصاصاً وتمثيلاً فى الجسم ، وهى مصدر للطاقة الحرارية المطلوبة .. وعصير البرتقال من أغنى الأغذية بالأملاح المعدنية وبخاصة : الكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والحديد ، والصوديوم ، كما يحتوى على نسب عالية من الأحماض النباتية مثل حمض الليمونيك الذى يكسبه الخواص الحامضية .

* ويظن الكثيرون أن عصير الموالح مثل البرتقال أو اليوسفى أو الليمون يزيد من حموضة الجسم ، وهذا غير صحيح ، بل يعد هذا العصير علاجاً ناجحاً لحموضة الجسم التى قد تنشأ من تراكم المواد الحمضية التالفة داخل الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة والتمثيل وهضم الأغذية الدهنية والبروتينية ، ذلك لأن حمض الستريك الموجود فى عصير الموالح يتأكسد بالجسم ثم يطرد منه ، وتبقى الأملاح المعدنية القلوية ، فتتعادل مع المواد الحمضية التالفة ، وبذلك تحافظ على المعدل القلوى بالجسم .

* وعصير البرتقال غنى بالفيتامينات ، وأهمها : ڤيتامين (ج) الواقى من الأمراض ، وخاصة نزيف اللثة ، وعصير برتقالة واحدة كاف لإمداد الجسم بحاجته اليومية من هذا الڤيتامين .

* ويعد عصير البرتقال من أحسن الأغذية بالنسبة للأطفال ابتداء من الأسبوع الثالث ، لما تفتقر إليه غالبية الألبان من ڤيتامين (ج) وبعض العناصر المعدنية ..

ويعطى العصير للأطفال مخففاً بالماء ، بمقدار ملعقة صغيرة يومياً ، وقد يُحلى بالسكر ، ثم تزاد الكمية بعد ذلك إلى أن تصل إلى ست ملاعق عند الشهر السادس، ويعطى الطفل نصف الكمية صباحاً ونصفها مساء ، ويساعد هذا على ظهور الأسنان.. وعند بلوغ الطفل عامه الأول يمكن إعطائه عصير برتقالة كل يوم .

* كما أن البرتقال يساعد على الهضم لأنه يزيد العصارة المعدية فينشط الببسين.. ويحذر الأطباء من الإفراط فى تناول البرتقال ، لما قد يسببه من حدوث قرحة المعدة ، فقد لاحظ بعض العلماء فى كندا أن أكبر عدد من المصابين بقرحة المعدة فى العالم يتركز فى منطقتين ، الأولى : كاليفورنيا ، والثانية : الشرق الأوسط، وبشكل خاص فى المناطق التى يزرع فيها البرتقال بكثرة .. وأجرى العلماء فحوصاً دقيقة أدت إلى التأكد من أن الجسم البشرى لا يحتاج إلى أكثر من برتقالة فى اليوم الواحد أثناء موسم البرتقال ، وإن كل برتقالة إضافية تؤدى إلى الإضرار بالجسم وخلق المبررات اللازمة للإصابة فى المعدة .

قشر ثمار البرتقال :

ويقصد به القشرة الظاهرة ، أى الجزء الأصفر المتعرى بقدر الإمكان من الجزء الأبيض المغطى للسطح البطنى .. وتلك القشرة تكون خشنة ، وتحتوى على غدد مملوءة بالزيوت الطيارة ، شديدة الرائحة العطرية .. تجفف هذه القشور لتوضع فى العطريات أو المشروبات المقوية للمعدة .

ويؤكد أطباء العرب الأوائل أن شرب منقوع قشور البرتقال الجافة مفيد فى علاج المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القيء والنزيف ، كما يستخدم فى علاج الحمى ..

إلى جانب أن القشور تحتوى على مادة الجزرين ومواد فعالة شديدة المرارة تفيد فى تنشيط الجهاز الهضمى .. وتعتبر الزيوت المستخرجة من القشور أكثر نقاء من الزيوت المستخرجة من الأزهار .

* **لصقة قشر البرتقال** : تفيد لصقة قشر البرتقال فى علاج الصداع وآلام الرأس وبعض الحالات العصبية .. ويمكن استخدامها بوضع الجزء الظاهر من القشرة (**الوجه الخارجى**) على الجبهة ثم ربطها جيداً ، وتركها لمدة ربع ساعة .

* **معجون قشر البرتقال** : ويمكن تحضيره بأخذ جزء (**وزنى**) من قشر البرتقال

الطرى المقطع وإضافته إلى ثلاثة أجزاء من السكر وجزء مناسب من الماء ، يسخن الخليط ويؤخذ على جرعات قبل الطعام . وهذا المزيج يستخدم مقوياً للمعدة ، ومعرّقاً ، ومضاداً للتشنج .

أوراق البرتقال :

تتميز هذه الأوراق بالرائحة العطرية ، وطعمها الحار المر ، وتجمع الأوراق الخضراء وتجفف بعيدة عن بعضها ، ولها تأثير منبه قوى يرجع إلى وجود الزيت الطيار فيها ..

* تستعمل الأوراق فى علاج بعض الأمراض العصبية ، فتزيل ثقل الرأس الذى يصاحب ضعف القوى العقلية والكسل ، كما تفيد حالات ضعف المعدة وبطء الهضم وعدم انتظامه .. ويستعمل لذلك منقوع الورق الذى يؤخذ قبل الأكل فيقوى المعدة وينبه الهضم .

* هذا ويحظر استعمال أوراق البرتقال عند الأشخاص ذوى الحساسية العالية فى المراكز العصبية ، لما تحدثه من آثار عكسية ، كالإصابة بصداع الرأس ، و الاضطرابات العصبية ، وتعرض الفرد لحالة من الثمول .. أما فى الحالات العادية فتفيد فى علاج الخفقانات القلبية، والهبوط العصبى ، وآلام المعدة ، كما يستخدم فى علاج بعض حالات الصرع الذى قد ينتج عن التهاب المخ ، أو ورم إحدى عظام الجمجمة ، أو الأغشية المخية ، أو قد تكون حالات الصرع ناجمة عن تضخم فى البطين الأيسر للقلب ، أو اتساع فتحة الأورطى.

أزهار البرتقال :

شديدة العطرية ، والطعم ، تستعمل الأزهار وهى طازجة فقط .. وهى تفيد فى علاج كثير من حالات الصرع ، ويستخرج منها بالتقطير ماء زهر البرتقال الذى يؤثر فى الأعضاء الحية تأثيراً منبهاً ، كما يستعمل كمضاد للتشنج ، ويدخل فى المستحضرات الطبية المستخدمة فى ذلك لتأثيره الواضح فى الجهاز العصبى .

وقد ذكر أطباء العرب القدامى أن هذه الأزهار تقوى الرأس ، وتطرد الغازات وتفيد فى علاج الزكام الخفيف ، وكذلك فى لسعة العقرب . وشرب منقوع أزهار البرتقال يؤدى إلى تيسير عملية الولادة .. ويتكون منقوع الأزهار المقوى والمضاد للتشنج والمفيد فى حالات ضعف المعدة من (٢-٥) جرامات من الأزهار فى لتر واحد من الماء .

بذر البرتقال :

يفيد البذر فى علاج حالات ضعف المعدة ، ويستخدم مقوياً ، ومنشطاً ، وفاتحاً

للشهية ، وذلك بطحنه ونقعه فى الماء .

* وقد ذكر الدكتور (**س. جارفيس**) فى كتابه (**الطب الشعبى**) فائدة هامة يقول فيها : إن عصير نصف برتقالة وعصير نصف ليمونة ، ومزجهما بصفار بيضة وملعقة من عسل النحل ، أحسن علاج واق لكثير من الأمراض .. ويؤخذ هذا المزيج قبل الإفطار بنصف ساعة .

برنـــوف

ذكره داود الأنطاكى فى التذكرة وقال : «كثير الوجود بمصر ، لا يختص بزمن ، وفى رائحته لطف ، شديد النفع فى قطع الرياح والمغص من كل حيوان واللعاب السائل والرياح ، و السعوط بمائه مع عصارة السذاب ودهن اللوز المر ينقى الدماغ ، ويذهب الصرع والنسيان عن تجربة حكيمة ، وسحيق يابسه يجفف القروح ، ويدمل وينفع من القراع مع الصبر والزفت ، وعصارته تقوى الأسنان .. وهو يضر المعى ، ويصلحه الصمغ ، وشربته إلى ثلاثة» .

وعصارة البرنوف مضادة للصرع عند الأطفال ، وثماره طاردة للديدان ، والإكثار من شرب عصارته أو خلطها بالمعاجين العطارية يستحث ويهيج القوة الجنسية .. ولكنه مؤذٍ لما يعقبه من رد الفعل والهبوط العصبى .

بسلـــة

وهى معروفة ومشهورة ، اشتهرت فى الكتب العربية بهذا الاسم ، وفى الشام تعرف باسم (**البازلاء**) .. وتؤكل البسلة بعد طهيها ، سواء كانت خضراء طازجة أو مجففة .. أما من الناحية الغذائية فالخضراء الطازجة غنية بالفيتامينات والسكر سهلة الهضم ..

أما المجففة فهى مغذية جداً ، تحتوى على ٢٠ ٪ بروتين ، ٦٠ ٪ كربوهيدرات .. أما قشرة البسلة فهى قوية جداً مما يؤدى إلى تعب المعدة أثناء هضمها .. لذا يفضل نزع القشرة عند الطبخ .

وعموماً فإن البسلة مفيدة جداً للجسم ، فهى مقوية ، منشطة ، تُعطى البسلة الخضراء لكل الأشخاص بشرط أن تكون طازجة تماماً ، وتمنع فقط عن المصابين بالسكرى ، والتهاب الأمعاء ، واضطرابات الهضم ، كما تمنع البسلة الجافة عن المصابين بالسمنة ..

هذا وقد اكتشف العلماء فى أكاديمية العلوم الأمريكية أن فى البسلة مادة كيماوية تقتل الهرمونات عند المرأة ، فتصاب بالعقم ، أو الضعف الجنسى ، مما جعل الأطباء هناك ينصحون النساء بالإقلال من تناولها ..



بصـــل



عرفه الفراعنة فى مصر وقدّسوه ، وكانوا يحلفون به ، وخلدوا اسمه فى كتابات على جدران المعابد وأوراق البردى .. وكانوا يضعونه فى توابيت الموتى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة .. وكانوا يحرمون تناوله فى الأعياد لئلا تسيل دموعهم ، فالأعياد للفرح وليست للبكاء .

وذكر أطباء الفراعنة البصل فى قوائم الأغذية المقوية التى كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا فى بناء الأهرامات ، كما وصفوه بأنه مغذٍ ، مشهٍ ، مدر للبول.

البصل فى الطب القديم :

وللبصل مكانة عالية بين أفراد العائلة النباتية ، فهو قاتل للجراثيم .. عرف ذلك قدماء الأطباء .. يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (يقطع الأخلاط اللزجة، ويفتح السدد ، ويقوى الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم ، ويذهب اليرقان والطحال ، ويدر البول والحيض ، ويفتت الحصى ، وماؤه ينفع الدماغ سعوطاً ، ويقطع الدمعة والحكة والجرب كحلاً خصوصاً مع التوتيا ، وإلا مع العسل .. ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل ، وأكله مشوياً يرطب الأرحام ويزلق المعى ، ومجرَّب .. ويصلحه غسله بالماء والملح ونقعه فى الخل).

وقال ابن سينا فى القانون : (بذره يُذهب البهق ، ويدلك به حول موضع داء الثعلب فينفع جداً ، وهو بالملح يقلع الثآليل ، وماؤه ينفع الجروح الوسخة ، وإذا سعط بمائه نقى الرأس ، ويقطر فى الأذن لثقل الرأس والطنين والقيح فى الأذنين) ..

وروى أبو داود فى سننه عن عائشة – رضى الله عنها – أنها سُئلت عن البصل فقالت : **«إن آخر طعام أكله ﷺ كان فيه بصل»** . ونظرا لرائحته المنفرة فقد ثبت فى الصحيحين أن النبى ﷺ نهى آكله من دخول المسجد.

البصل فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى البصل على عناصر غذائية هامة مثل : البروتينات ، والكربوهيدرات ، بالإضافة إلى كميات من الأملاح المعدنية أهمها أملاح : الحديد ، والفسفور

والكالسيوم .ويحتوى البصل على فيتامينات أ ، ب ، ج . ويحتوى أيضاً على زيوت طيارة حريفة، وألياف سليلوزية منشطة للأمعاء ، كما أنه يحتوى على مادة (**الجلوكونين**) التى تعادل الأنسولين بمفعولها فى تحديد نسبة السكر فى الدم ..

* وقد حقن الطبيب الفرنسى (**جورج لاكوفسكى**) بمصل البصل كثيرا من المرضى ولاسيما مرضى السرطان ، فحصل على نتائج طيبة ، وقال : إن مصل البصل المستخدم فى الحقن الجلدى صعب الاستحضار ، ولذا أنصح باستبدال الحقن تحت الجلد بحقن شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط أو بالسحق أو بوسيلة أخرى ، والذين يستطيعون هضم البصل النيء دون عسر فليأكلوه مع الخبز والزبد أو مع السلطة ، أو مع الفجل والزيتون وغيرهما .. ويقال إن كثرة عدد المعمرين فى بلغاريا يرجع ألى أكل الخضراوات والفواكه النيئة ولا سيما البصل واللبن الرائب والخبز الكامل .. ويُذكر أن الفلاحين فى بلغاريا سلموا من السرطان بسبب أكلهم البصل .

وغير ما ذكرنا فإن البصل يوصف فى علاجات كثيرة منها :

* يستخدم كلبخة فوق الصدر لمعالجة السعال الديكى ، و فوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة ، وفوق موضع الكلى والمثانة لمعالجة انحباس البول ، وفوق أسفل القدمين لمعالجة اضطرابات التسنين ، وفوق الدمامل للإسراع فى استخراج الصديد منها .

وتجهيز اللبخة بتقطيع البصل إلى شرائح ، أو يفرم ، ثم يُسخَّن ، ويغطى الموضع المراد معالجته بشرائح أو مفروم البصل الساخن ، و يربط بقطعة من القماش ، ثم يُلف الموضع بعد ذلك بقطعة أكبر من قماش الصوف لحفظ الحرارة مع تجديد اللبخة كل ١٢ ساعة .

* تستعمل شرائح البصل أيضاً فى علاج الكالو – عين السمكة – من القدم ، وذلك بتثبيت الشرائح حول مكان الكالو من المساء وحتى الصباح ، وتكرر العملية إلى أن يتم نزع الكالو من القدم فى حمام بالماء الساخن والصابون .

* يستعمل عصير البصل فى دهان الأطراف المبتورة لتسكين آلامها .

* يدخل عصير البصل مع العسل بنسب متساوية فى عمل قطرة لعلاج الماء الأبيض الذى يصيب العين .

* يستعمل البصل إذا دق وغُلى فى زيت الزيتون فى علاج تشقق الثدى والخراجات والبواسير .

* يستعمل منقوع شرائح البصل لطرد الديدان عند الأطفال .. حيث تنقع الشرائح فى قليل من الماء طوال الليل ، ثم يصفى فى الصباح ويشربه الطفل بعد تحليته بالعسل ، ويكرر ذلك كل صباح حتى التأكد من طرد الديدان كلها .

* تعالج نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من عصير البصل الممزوج بالعسل بأجزاء متساوية .

* يمكن طرد الديدان المعوية ومعالجة البواسير بعمل حقنة شرجية من مغلى البصل .. حيث تغلى بصلة متوسطة الحجم لمدة ثلاث دقائق فى لتر من الماء ، ويصفى الماء بعد ذلك ويحقن فاتراً فى الشرج .

* كما يوصف البصل بأنه مقوٍ للجهاز الهضمى ، ومنظف للأمعاء ، ومهدئ للمزاج العصبى ، ويفيد لتشنج الشرايين ، وللضغط ، وضد السرطان .

* ولا يجوز الاحتفاظ بالبصلة المقشرة أو المفرومة لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة .

* ويمكن القول أن مضغ البصل أو الثوم لمدة أربع دقائق كافٍ لقتل جميع الميكروبات التى توجد فى الفم بدرجة التعقيم .. ولكن هناك تحذيراً من كثرة تناول البصل ، لما قد يسببه من فقر الدم ، لتأثيره فى كرات الدم الحمراء وهيموجلوبين الدم ، ولذلك ينبغى ألا تزيد كمية البصل التى يتناولها الفرد العادى فى اليوم الواحد على بصلتين .

* ولأن البصل عسر العضم بعض الشىء فإنه ينصح أصحاب المعد اللطيفة أن يجتنبوه ما أمكن .

ولما كان أكله يُغيِّر رائحة الفم والنكهة ، ويؤذى الجليس والملائكة ، فقد حث الرسول ﷺ كما روى أصحاب السنن - آكله وآكل الثوم أن يميتهما طبخاً .. وأما رائحته فيزيلها مضغ النعناع أو البقدونس .



بطيـــخ

للبطيخ أسماء كثيرة .. ففى جنوب الشام يُسمى (**بطيخ أخضر**) بينما الشمام يسمى(**بطيخ أصفر**) وفى شمالها يسمى (**جبس**)ويسمى أيضاً (**حبحب**) وفى المغرب يسمى (**دلاع**) وفى العراق (**رقى**) ، وفى بعض دول الخليج يعرف باسم (**يح**).

وكان من سنة رسول الله ﷺ أن يأكل البطيخ بالرطب ، ويقول : «**يدفع حر هذا برد هذا**»[1] .

ويعتبر البطيخ من أحب الفواكه الصيفية وأوسعها انتشاراً .. وهو يحتوى على نسبة عالية من الماء تبلغ حوالى ٩٢٪ ، ولذلك فهو يرطب الجسم ، ويحسن عدم تناوله بعد الأكل مباشرة ، لأن هذه النسبة من الماء قد تؤدى إلى ارتباك عملية الهضم .. ويستحب تناوله قبل الأكل .. وقال بعض الأطباء العرب : إنه قبل الأكل يغسل البطن غسلاً ، ويذهب بالداء أصلاً .

ومن المواد الغذائية الموجودة فى البطيخ : المواد السكرية ، وتوجد فيه بنسبة ٧٪ ، وقليل من المواد البروتينية والدهنية ، ويحتوى على نسبة عالية من فيتامين (أ) الذى يحمى الجسم من الإصابة بالعشى الليلى ، كما توجد به كمية بسيطة من فيتامين (ج) اللازم للوقاية من مرض **الإسقربوط** بالإضافة إلى نسبة قليلة من أملاح الكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور .

ويحتوى البطيخ أيضاً على نسبةٍ غير قليلة من الألياف ، مما قد يسبب عسر الهضم عند بعض الأشخاص ، ولذلك ينصح هؤلاء الأشخاص بتناول البطيخ على هيئة عصير خالٍ من الألياف .

وعموماً ، فإن البطيخ يعمل على تجديد الطاقة اللازمة للجسم ، لاحتوائه على السكريات والأملاح المعدنية الهامة .. كما يستخدم كملّين ، ومنشط ، وملطف ، ومبرد ، ومدر للبول .



(١) رواه ابن عدى وهو ضعيف ، وأخرجه ابن السنى من حديث أمية بن زيد العبسى مثله .

وهو من التوابل المشهورة ، ذات القيمة الغذائية والطبية العالية .

فى الطب القديم :

وصف فى الطب القديم أنه يدر البول ، ويحلل النفخ والرياح ، وينفع من التهاب المعدة ، ويذيب الحصى ، ويليِّن البطن ، ويزيل المغص ، وأورام الثدى ، وينفع من أمراض الكبد والطحال .

فى الطب الشعبى الحديث :

البقدونس غنى بفيتامين (**ب**) وفيتامين (**أ**) المعروف بأنه فيتامين الخصب للذكور والإناث .. وهو غنى أيضاً بالكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والحديد ، والكبريت ، والفوسفور . لذلك ، فإن البقدونس مُفجِّر للقوى الجسدية والفكرية ، مجدِّد للخلايا، فاتح للشهية ، مدر للبول، معرِّق ، مخفف للحرارة ، منظم للطمث ، منظف للجسم من السموم .. يوصف فى أمراض : الكبد ، واليرقان ، والأمراض الجلدية ، وحصاة البول .

ونبات البقدونس مفيد فى اضطرابات الدورة الدموية ، والسيلان الأبيض ، وحبه يخفف الحرارة ، وعصيره مهدئ لآلام الكليتين والمثانة والمجارى البولية ، ويُعجِّل الشفاء من السيلان عند النساء .. وإذا استعمل من الظاهر فإنه يشفى التهاب أجفان العيون ، ويشفى احتقان الثدى .. ويستعمل كغسول لتنظيف فروة الرأس والوجه .. ويوصف البقدونس كالآتى :

* يُغلى ٥٠ جراما من النبات – البذور أو الجذور أو الأوراق – فى لتر ماء لمدة خمس دقائق ، أو تنقع لمدة ربع ساعة .. يشرب من هذا المغلى أو المنقوع كوبان فى اليوم قبل الطعام لعلاج الرمل البولى ، واضطراب الحيض ، والملاريا .

* يغلى قبضة من البقدونس ومثلها من الكرفس ومثلها من البنفسج فى كأس من الماء ويشرب صباحاً على الريق كعلاج لطرد الديدان .

* يغلى ١٠٠ جرام من البذور فى لتر ماء ويستعمل كغسيل مهبلى لعلاج السيلانات المهبلية .

* تُهرس الأوراق وتستعمل لعمل كمادات مطهرة وشافية للقروح والجروح والأورام والآلام العصبية .

* كما تُستعمل الأوراق المهروسة فى عمل كمادات على الثدى لعلاج الالتهابات وأمراض الرضاع.

* هذا ، وزيت بذور البقدونس يُستعمل ضد الضعف الجنسى واضطراب الحيض والحمى .

استعمال البقدونس فى التجميل :

* للحصول على بشرة وضَّاءة جميلة للوجه .. يُغسل الوجه صباحاً ومساءً ولمدة أسبوع بمغلى قبضة من البقدونس فى لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة .. ويستعمل هذا المغلى فاتراً .

* لعلاج الوجه من الحبوب والبثور : يُغسل الوجه مرتين بعصير أو منقوع البقدونس .

* هذا ، وينصح علماء التغذية بأن يُغسل البقدونس جيداً قبل استعماله ، ولا ينقع فى الماء ، لأن النقع يذيب ما فيه من فيتامين (ج) .



بلــح



يا لها من نخلة !! تلك التى تعدد ذكرها فى أكثر من آية وأكثر من سورة فى القرآن الكريم .. فقد ذكرت النخلة فى عشرين آية من ست عشرة سورة ..

وتعتبر نخلة البلح هى شجرة الأديان السماوية ، فقد احتلت مكانة كبرى بين زميلاتها فى المملكة النباتية ، فقد كان اليهود يطلقون على بناتهم اسم **(تامار)** – من التمر – تشبيهاً لهن بالنخلة ، لتمتع النخلة بالخصوبة ، والقوام الممشوق ، والطعم الحلو .. وفى المسيحية كان للنخلة حظ وافر من التقدير ، فقد ولد المسيح عيسى عليه السلام تحتها ، فما أن أحسَّت مريم بآلام الوضع حتى ألهمها الله سبحانه وتعالى بهذه النخلة ، وهذا ما ذكره القرآن الكريم فى قول الله سبحانه وتعالى فى سورة مريم :

﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ [مريم: ٢٣ – ٢٦] .

وثمر النخلة له أسماء متعددة بتعدد مراحل نضجه ، فهو يسمى بُسْراً مادام غَضّاً طريّا ، ويدعى بلحاً مادام أخضر ، وتمراً حينما يصير يابساً .

وللتمر فى حياة العرب مكانة خاصة ، فهو غذاء ودواء ، وقد أوصى الرسول ﷺ به ، وبيّن كثيراً من فوائده ، ومن ذلك قوله ﷺ : «**أطعموا نساءكم التمر ، فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً**»[1] ، وفى ذلك يقول عمرو بن ميمون ما من شيء خير للنفساء من التمر والرطب ، و تلا قول الله تعالى : ﴿**وهزى إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً . فكلى واشربى وقرى عيناً**﴾ .

وقد جاءت الأبحاث الطبية الأخيرة لتكشف عن آثار الرطب التى تعادل آثار العقاقير الميسرة لعملية الولادة ، و التى تكفل سلامة الأم والجنس معاً ، فهو يقوم بدور الهرمونات التى يصفها الطبيب . كما يسهّل انقباض الرحم بعد الولادة ويمنع النزيف ، ويقى من أخطار ارتفاع ضغط الدم أثناء الولادة ، كما أن له تأثيره المهدئ للأعصاب ، وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية ، ولذلك ينصح الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار من العصبيين تمرات من التمر فى الصباح من أجل حالة نفسية أفضل .

وقد ثبت عن رسول الله ﷺ أنه قال : «**من تصبح بسبع تمرات – وفى لفظ من تمر العالية – لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر**»[2] . وثبت عنه أيضاً : «**بيت لا تمر فيه جياع أهله**»[3] . وثبت أنه ﷺ أكل التمر بالزبد ، وأكل التمر بالخبز ، وأكله مفرداً .

التمر فى الطب القديم :

وصف التمر فى الطب القديم بأنه مقوٍ للكبد ، ملين للطبع ، يزيد فى الباه ولا سيما مع حب الصنوبر ، يبرئ من خشونة الحلق ، ومن لم يعتده – كأهل البلاد الباردة – فإنه يورث لهم السدد ، ويؤذى الأسنان ، ويهيج الصداع .. ودفع ضرره باللوز والخشخاش .. وهو من أكثر الثمار تغذية للجسم ، وأكله على الريق يقتل الدود . وهو فاكهة ، وغذاء ، ودواء ، وشراب ، وحلوى . ومن الأطباء من ميز بين البلح والتمر ، وقال عن البلح : إنه يقوى اللثة والمعدة ، ويوقف الإسهال وسيلان الرحم ، ويقطع دم البواسير ، ويلزق الجراحات ضماداً ، وهو ردىء للصدر والرئة ، ويحدث سدداً للكبد ، ويبطئ الهضم ، وينفخ إذا شرب الماء على أثره ، . ويدفع ضرره إذا شرِب الزنجبيل بعده ومربى العسل .

(١) الجامع الكبير (٣٣٨١) وقاله الخطيب البغدادى فى تاريخه عن سلمة بن قيس .
(٢) أخرجه البخارى – كتاب الأطعمة – (٤٣) . ومسلم – كتاب الأشربة – (١٥٤) .
(٣) أخرجه مسلم (٢٣٠/١٣) .

أما عن التمر ، فإنه يقوى الكبد ويلّين الطبع ، ويزيد فى القوة الجنسية مع الحليب والقرفة ، ويخصب البدن ويسخنه ، وينفع الصدر والرئة ، ويحسن اللون ، وهو عسر الانهضام ، ويحدث الكثير منه صداعاً ، وأحسن أكله فى وقت البرد .

التمر فى الطب الشعبى الحديث :

أما فى الطب الحديث ، فقد ثبت أن كل مائة جرام من التمر – بدون النوى – تحتوى على : ٦٥ مللى جرام من الكالسيوم ، ٧٢ مللى جرام من الفسفور ، ٥,١ مللى جرام من الحديد .. وهذه الأملاح المعدنية القلوية تساعد الدم على التخلص من حموضته الزائدة والسموم المتراكمة .. ويمكن لكل مائة جرام من التمر – بدون النوى – أن تعطى ٣٥٣ سعراً حراريّا .

كما ثبت أن التمر مصدر طيب لفيتامين (أ) ، ومصدر لا بأس به لفيتامين (ب) .. ويمكن حفظ التمر أكثر من عام بكل خواصه الغذائية .

هذا وقد ثبت أن البلح يحتوى على ١٣,٨ ٪ ماء ، ٧٠,٦ ٪ مواد سكرية ، ٢ ٪ مواد بروتينية ، ٣ ٪ مواد دهنية ، ١٠ ٪ ألياف .

ولما كانت المواد الدهنية والبروتينية فى البلح بسيطة ، فقد فضّل العرب قديماً أكله باللبن .. وهو بهذا يعتبر غذاء كاملاً يغنى عما سواه من الأطعمة الأخرى .

أما نواة البلح التى ترمى ولا يستفاد منها ، فإنها تحتوى على نسبة من المواد الدهنية تصل إلى ٨,٥ ٪ من وزنها .

والتمر مليّن طبيعى ممتاز ، يستطيع من اعتاد تناوله يوميّا أن ينجو من حالات القبض المزمن . و عموماً فقد ثبت أن التمر : مقوٍ للعضلات والأعصاب ، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة ، وإذا أُضيف إليه الحليب كان من أحسن الأغذية بخاصة لمن كان جهازه الهضمى ضعيفاً . إن القيمة الغذائية فى التمر تضارع بعض ما لأنواع اللحوم ، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية ، وهو يفيد المصابين بفقر الدم ، والأمراض الصدرية ، ويعطى على شكل عجينة أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات ، وهو يفيد – خاصة – الأطفال، والرياضيين ، والعمال ، والنقهين ، والنساء الحوامل وهو يزيد فى وزن الأطفال .

ونظراً لغناه بفيتامين (أ) فهو يحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويمنع جحوظها ، ويكافح الغشاوة ، ويقوى الرؤية وأعصاب السمع .. ويهدئ الأعصاب ، وينشط الغدة

الدرقية ، ويشيع السكينة والهدوء فى النفس بتناوله صباحاً مع كأس من الحليب ، ويلين الأوعية الدموية ، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب، ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي والكسل عن الصائمين ، ولذلك كان رسول الله ﷺ يُفطر على رطبات قبل أن يصلى فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء .

والتمر سهل الهضم ، سريع التأثير فى تنشيط الجسم ، يدر البول ، وينظف الكبد، ويغسل الكلى .

وقد وصف التمر كعلاج للسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية ، و ذلك بعمل شراب مُكوَّن من : ٥٠ جراماً من التمر ، ٥٠ جراماً من الزبيب ، ٥٠ جراماً من التين المجفف ، ٥٠ جراماً من العناب المجفف ، ويوضع كل ذلك فى لتر من الماء، ثم يغلى على النار .



بلسم



بالإضافة إلى أن بعض النباتات تحتوى على مواد غذائية وعناصر فعالة قد تكثر نسبتها فى جزء معين من النبات ، مثل البذور ، والجذور ، والساق ، والقشور ، والأوراق ، والأزهار ، و الثمار .. فإن هناك بعض النباتات تحتوى على مواد فعالة أخرى تخرج على هيئة عصارات ، أو مواد صمغية ، أو راتنجية ، أو بلسمية . وهى تفرز من قنوات خاصة فى النبات ، و يمكن الحصول عليها بعمل شقوق فى الأجزاء المختلفة للنبات .

والبلاسم مواد مكونة من قواعد راتنجية مخلوطة تحتوى على نسب عالية من حمض البنزويك أو حمض الصمغ الجاوى ، وحمض السناميك .. قوامها صلب أو سائل ، وتشتد صلابتها إذا تعرضت للهواء ، لأنها تفقد جزءاً من زيتها الطيار .

وتمتاز البلاسم برائحتها العطرية الشديدة ، وطعمها العطرى ، وعند حرقها تُخرج حمض الجاوى .. ومن أهم البلاسم التى لها خواص طبية : بلسم بيرو وبلسم طولو .

ومعظم الأصماغ الراتنجية تفيد فى علاج الجروح ، إذ تساعد على التئام وتجلط الأوعية الدموية ، كما تفيد فى علاج بعض أمراض الجهاز التنفسى والالتهابات الشعبية .. وللبلاسم دور فعال فى علاج الأمراض الروماتيزمية ، لأنها تعمل على تهييج الجلد إذا دلك بها ، فتزيد من توارد الدم إلى المناطق المصابة .. فإذا ما

استعملت عن طريق الفم ، فإن جزءاً بسيطاً منها يمتص فى المعدة ، أما الجزء الأكبر فيمتص فى الأمعاء ، ومن هنا كانت فائدتها فى علاج الالتهابات المعدية المزمنة والدوسنتاريا .. هذا وتمتاز المستحضرات التى تحتوى على البلسم ، كالمراهم أو الدهانات بعدم تعرضها للتزنخ .

⋆ بلسم بيرو :

ويستخرج من أشجار دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى حوالى ٢٥ متراً .. تكثر هذه الأشجار فى أمريكا الوسطى وسيلان ..

يمتاز هذا البلسم بأنه يذوب فى الكحول والكلوروفورم ، ويحتوى على نسبة عالية من الزيوت الطيارة تبلغ حوالى ٦٥٪ .

يفيد هذا البلسم فى علاج الجروح ، ويستعمل كمادة مُحمِّرة ، أى تساعد على توارد الدم إلى المنطقة الملامسة للبلسم .. وله فعل مضاد للفطريات ، ولهذا يفيد فى مقاومة الأمراض الفطرية التى تصيب الجلد ، وكذلك يستعمل من الخارج كمادة مطهرة .

⋆ بلسم طولو :

وتكثر أشجار هذا البلسم فى فنزويلا وكولومبيا .. وهو يذوب فى الكحول ، والكلوروفورم والأسيتون . يستعمل هذا البلسم كطارد للديدان ، وكمادة مطهرة فى علاج الجروح ، ويدخل فى صناعة الصبغات الطبية كمادة عطرية .. كما يفيد فى علاج الالتهابات الشعبية .



بلوط



وهو شجر كبير الحجم يصل ارتفاعه إلى حوالى ٢٥ متراً ، عوده صلب ، لحاؤه (قشره) صلب ومتشقق . وللبلوط ثمر صلب بلحى الشكل .. ويستفاد طبيًا من القشر وكذا الثمار المجففة بعد نضجها .

الاستعمال الطبى :

وقد ذكر الدكتور أمين رويحة فى كتاب (**التداوى بالأعشاب**) فوائد البلوط الطبية نستخلص منها :

* يستعمل فى علاج سقوط الشرج والرحم ، وذلك بعمل حمَّامات مقعدية

ساخنة (٣٠م) لمدة عشر دقائق من مغلى قشر البلوط ، وكذا يمكن عمل حقنة من داخل الشرج .

* يُعالَج الإفراز المهبلى عند النساء بدش مهبلى من مغلى قشر البلوط ، خصوصاً فى حالة إصابة الرحم بالسرطان .

* يستعمل مغلى القشر فى عمل كمّادات لعلاج الجروح والقروح النتنة .

ويجهز المغلى بغلى مقدار أربع ملاعق كبيرة فى لتر ماء لمدة ربع ساعة .. ويستعمل ساخناً للحقن الشرجية والدش المهبلى .

* يستعمل مغلى القشر بإضافته إلى ماء الحمّام فى معالجة ضعف الأعصاب فى سن الشيخوخة ، وذلك بغلى نصف كيلو من القشر فى ثلاثة لترات من الماء لمدة ربع ساعة ، وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام .

* يستعمل مغلى القشر لعلاج التبول الليلى فى الفراش ، والبصاق المدمّم أو القيء المدمم، وجميع أنواع النزيف المعدى والمعوى ونزيف البواسير ، وزيادة نزيف الحيض الشهرى.

ويحضر المغلى فى هذه الحالة بغلى ملعقة كبيرة من القشر المقطع إلى أجزاء صغيرة فى مقدار فنجان واحد من الماء ، وتركه لمدة ١٠ دقائق قبل تصفيته ، وشربه ساخنا .

* يستعمل مغلى القشور أيضاً فى علاج قروح الفم والتهابات اللثة كغرغرة .

* يستعمل مغلى الأوراق أيضاً فى علاج التبول الليلى فى الفراش وذلك بشرب نصف فنجان منه مساء قبل النوم لمدة عشرة أيام .. ويمكن تحلية مغلى الأوراق ومغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل لتحلية طعمه .

استخدام ثمار البلوط :

* أكلها يفيد فى علاج الحموضة .

* إذا جُفِّفت وطُحنت ثم وُضعت فوق الجروح المفتوحة ساعدت على شفائها .

* تستخدم الثمار غالباً كقهوة ، أو بمزجها مع الكاكاو الخالى من الدهن فى علاج الإسهال والدوسنتاريا ، وضعف الأمعاء ، والضعف العام ، وضعف الأعصاب.. وذلك بتقشير الثمار وتجفيفها جيداً فى الشمس ، ثم تحمص حتى

يصبح لونها أشقر ، ثم تطحن كالبن .

وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى .. ويعمل الكاكاو من المسحوق بخلطه مع مسحوق كاكاو خالٍ من الدهن مع إضافة قليل من طحين الحنطة إليه ، أو مزج الخليط بالماء المغلى .

* يمكن عمل صبغة من ثمار البلوط لعلاج التهاب اللثة .. وذلك بإضافة : ١٠ جرامات من المسحوق الناعم إلى ٥٠ جراماً من الكحول المخفف .. يحفظ المزيج فى زجاجة محكمة السد لمدة عشرة أيام ، ترج فيها الزجاجة بضع مرات .. وتطلى منها بعد ذلك اللثة بالأصابع أو الفرشاة .



بنـدق



وصفه الطبيب اليونانى **(أبقراط)** بأنه يزيد فى الدماغ ، وإذا أُكل بماء العسل نفع من السعال المزمن ، وهو بطىء الهضم ، ويهيج القىء ، وينفع من لدغ الحشرات السامة .

وقال عنه ابن سينا : يولد الرياح فى البطن ، وإذا قُلى وأكل مع فلفل قليل أنضج الزكام . والبندق غنى بفيتامينات (أ) ، (ب) .. وهو غنى جداً بالمواد الدهنية التى تصل إلى ٦٥,٣ ٪ .. وزيته ذو قيمة غذائية عالية ..

الاستعمال الطبى :

* يوصف زيت البندق للمصابين بالسكرى ، والسل ، والصرع ، والتهاب مسالك البول .

* يستعمل الزيت لطرد الدودة الوحيدة ، وذلك بتناول ملعقة صغيرة منه كل يوم على الريق لمدة خمسة عشر يوماً .

* مغلى أزهار البندق (٣٠ جراماً فى لتر ماء) يستعمل لعلاج الترهل .. ومغلى ورقه (٢٥ جراماً فى لتر ماء) أحسن مدر للبول ، ولتنقية الدم .





بنفسج



نبات من الفصيلة البنفسجية ، ومنه أنواع كثيرة ، منها : البنفسج العطرى ، وهو ما يعنينا فى هذا البحث .. ويزرع للزينة ، ولاستنشاق رائحته الذكية ، واستخراج عطره الثمين ، وللاستفاده طبيًا من أوراقه وأزهاره وجذوره قبل الإزهار ، وذلك لاحتوائها على السابونين .. وهو معرق ، مدر للبول ، كما أنه مسكن للآلام ، ومثير للغدد .

فى الطب القديم :

عرف أطباء العرب الأوائل قيمته الطبية . يقول داود الأنطاكى فى تذكرته : (ينفع من الصداع والنزلات ، والأورام ، وأوجاع الصدر ، والسعال ، والمعدة ، والكبد ، والطحال ، والكلى ، والمثانة ، وبروز المقعدة ، والصرع ، والخناق ، شرباً ونطولاً وضماداً .. ويدفع القىء ، ويخرج الصفراء ، ويسكن اللهيب والعطش ، والخفقان ، والحميات بماء الشعير والإجّاص .. وورقه يقطع الحكة والجرب ، ودهنه ضماداً ينفع من الشقوق خصوصاً بالمصطكى ، وشرابه يلين الصدر ويدفع الربو) .

وقال ابن سينا فى القانون : (يولد دماً معتدلاً ، ويسكن الأورام الحارة ضماداً مع سويق الشعير ، ودهن البنفسج طلاء جيد للجرب ، ينفع من الرمد الحار طلاء وشرباً.. ينفع من التهاب المعدة) .

البنفسج فى الطب الشعبى الحديث :

* يستعمل مستحلب أوراق البنفسج فى علاج الصداع ، وذلك بغسل مؤخرة الرأس بهذا المستحلب بارداً .

* يستعمل هذا المستحلب فاتراً لغسل العيون المصابة بالرمد .. وساخناً للحمامات القديمة لمعالجة الأرق .

* تستعمل أوراق البنفسج الغضة المهروسة لعمل لبخة لتسكين آلام الأورام المبرحة .

* يستعمل المستحلب فى علاج النزلات الشعبية ، ويمكن أن يُحلّى المستحلب بسكر النبات أو العسل ، ويعطى للأطفال لعلاج السعال الديكى ، والإسراع فى ظهور طفح الحصبة وتخفيض درجة حرارتها .

* يصنع من زهور البنفسج شراب مقو ومدر خفيف للبول .

* تجفف الزهور ويشرب منقوعها أو مغليها لتهدئة الأعصاب ، وفى حالات الصرع .

طريقة عمل المستحلب :

يصب لتر أو لترٍ ونصف من الماء الساخن لدرجة الغليان فوق ٥٠ جراماً من أزهار البنفسج وأوراقه ، ويترك لمدة ١٢ ساعة .. يستخدم نصف الكمية للتكميد أو الغسل، ونصفها الآخر للشرب بجرعات متعددة فى اليوم .

طريقة عمل الشراب :

يصب الماء عند درجة الغليان فوق كمية من الأزهار ، يترك المخلوط بعد ذلك لمدة ٧ ساعات يصفى بعدها المستحلب ويعاد غليه وصبه ثانية ، تكرر العملية نفسها (٣-٤) مرات ، ويغلى بعدها المستحلب مع كمية من السكر إلى أن يصبح لزجاً كالعسل ، ويحفظ فى زجاجات محكمة السد ويعطى الشراب مخففاً بالماء العادى .

هذا ، واستخلاص الزيت العطرى من البنفسج عملية باهظة التكاليف ، إذ أن خمسة عشر طناً من البنفسج تعطى ٢٥٦٤ جراماً من الزيت !!

ولما كان عطر البنفسج الحقيقى نادراً ، فقد استبدل بالمستحضرات الصناعية التى تؤخذ من (**الأيونين**) ، وهى مادة كيماوية لها رائحة البنفسج ، وتستخدم هذه المادة فى صنع عطر البنفسج على مدى واسع وبتكلفة أقل .



ترمس



وهو نبات مشهور فى مصر ، من الفصيلة القرنية ، يزرع لحبه المأكول ..

الترمس فى الطب القديم :

وصف الترمس في الطب القديم بأنه أقرب إلى الدواء من الغذاء .. وتحدث عنه الأطباء الأوائل ، وحديث ابن البيطار فى ذلك طويل جداً ، فقد ذكر عنه فوائد متعددة تبدأ بعلاج الدمامل وتنتهى بإحداث الإجهاض .

وُصف بأنه يجلو ويحلل ، ويقتل الديدان إذا وضع من الخارج ، وكذلك إذا لُعق مع العسلَ ، أو شرب مع الخل ، والماء الذى يطبخ به الترمس يقتل الديدان ، وإذا صبَّ من خارج نفع البهق ، وينفع من القروح الخبيثة ، يدر الطمث ، ودقيقه مع

دقيق الشعير ينفع من أوجاع الخراجات ، ويضمد به عرق النسا .. وذكر أنه بطيء الهضم ، يُولِّد بلغماً غليظاً .

الترمس فى الطب الشعبى الحديث :

أما فى الطب الحديث ، فقد وُصف الترمس بأنه غنى بالبروتين ، إذ يحتوى على ٣٠٪ من البروتين ، وهو ذو قيمة غذائية جيدة كالحمص ، وثبت أن مطبوخ بذوره يدر البول ويهضم الأكلات الثقيلة ، ويطرد بعض أنواع الديدان .. ويحتوى الترمس على مادة (**الليسيتين**) وهى مكونة من الكالسيوم والفوسفور ، ولذا فهو مقوٍ جيد للأعصاب ، وهو كذلك مقوٍ منبه للقلب .

ويحتوى الترمس على مواد فعالة تسمى (**القلويدات**) وهذه المواد لها تأثيرها السام، إلا أننا قبل أن نأكله نتركه فى الماء مدة طويلة ، فتذهب مرارته ، ومعه تذهب سميته .. والجسم يتخلص من هذه المواد السامة أولاً بأول عن طريق الكلى ، أى أنها لا تتراكم فى الجسم ، ولا تسبب أى عوارض تسمم ، إلا إذا ابتلع الإنسان أو الحيوان كميات ضخمة من الترمس المر الذى لم ينقع فى الماء .

وقد أجريت أخيراً أبحاث طبية تهدف إلى استخراج علاج من الترمس لمرض الصدفية ، وقد أعطت هذه الأبحاث نتائج إيجابية للغاية .. وأصبح الترمس أملاً جديداً لمرضى الصدفية.



تفـــاح



التفاح فاكهة عظيمة الشأن فى الغذاء والطب ، حتى قالوا : إن التفاحة الواحدة صيدلية فى حد ذاتها .

التفاح فى الطب القديم :

وقد أدرك قدماء الأطباء ذلك .. يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (والتفاح بالنسبة إلى طعمه ثلاثة : حلو ، ومر ، وحامض .. وكله يقوى الدماغ والقلب ، ويذهب عسر النفس والخفقان المزمن ، ويقوى الكبد .. والحلو منه يصلح الدم ، وهو والحامض ينقيان الجسم من السموم ويحميان القلب ، وكذا عصارة ورقه ، والحامض خاصة يُولِّد القولنج ويسدد ، لكنه بالغ النفع فى منع الغثيان والقيء واللهيب الصفراوى .. وحبه يقتل الدود ، والمشوى منه مع إصلاحه المعدة يدفع ضرر الأدوية السامة) .

وكان اليونانيون يعالجون أمرض الأمعاء بعصيره ، وكان غيرهم يعالج به من الجروح والقروح ، واستعملوا من مسحوق التفاح بعد مزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد .. كما عالجوا النقرس والروماتيزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ .

فى الطب الشعبى الحديث :

التفاح أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً .. يقول المثل الإنجليزى : one Apple a day keeps the doctor away .. أى تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت.. فهو ينشط الأمعاء ، ويمنع الإمساك المزمن ، ويفتت الحصى فى الكلى والحالب والمثانة ، ويزيل حمض البول .. ويخفف نقيع التفاح من آلام الحمى والعطش ، وينشط الكبد ، ويهدئ السعال ، ويخلّص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفرازات غدد اللعاب والأمعاء والكبد ، وينشط القلب ، ويخفف آلام التهاب الأعصاب .

ويوصى الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً .

ويوصف التفاح فى علاج حالات كثيرة كالآتى :

* يستعمل لعلاج حالات الإسهال المزمن والحاد ، خصوصاً حالات الأطفال فى فصل الصيف ، حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره إلا التفاح .. تقشر (٧–٩) تفاحات ، وتنظف من البذور الداخلية ، ثم تبشر ، ويغذّى منها الطفل إلى درجة الإشباع ثلاث مرات فى اليوم .. وبعد يومين أو ثلاثة ، وبعد ظهور التحسن ، تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلى الشوفان ، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجيًا إلى غذائه المعتاد .

* يستعمل لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء ، وذلك بأن تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات بقشورها ، وتغلى فى لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميًا .

* لعلاج الروماتيزم ، وإدرار البول ، وعلاج النقرس : يُغلى ٣٠ جراماً من قشر التفاح فى حوالى ربع لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويشرب من هذا المغلى مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميًا ..

* لعلاج السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة عند الأحداث والمسنين : يُؤكل التفاح الممزوج بسكر النبات مع اليانسون .. والأفضل من ذلك : استعمال

التفاح المشوى مع حشو كل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران.. والتفاح المشوى يزيل أيضاً الإمساك المستعصى ويلين البطن .

* كما يوصى الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد ، وزيادة ضغط الدم ، والإمساك ، والإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية – داء الخنازير – وفقر الدم .

* تناول تفاحة فى آخر وجبة الطعام ، خاصة العشاء يليِّن المعدة ، وينظف الأسنان، كما أن حامض الأوكساليك الذى بالتفاح يُبيِّض الأسنان ويحافظ عليها .

* ويوجد حالياً شراب التفاح الخالى من الكحول ، ويوصف لكثير من الأمراض: كفقر الدم ، والضعف العام ، وتصلب الشرايين ، وداء النقرس ، وأمراض الكبد ، والجهاز البولى ، وأمراض الجلد ، وروماتيزم الأعصاب .

* يستعمل التفاح لعلاج آلام الأذن ،وذلك بأن تُشوى التفاحة وتوضع لبخة على الأذن المريضة ، كما تفيد هذه اللبخة فى علاج الجروح .. أو تعمل اللبخة من خليط متساوٍ من عصير التفاح وزيت الزيتون .

* يستعمل العصير كدهان لتقوية الجلد .

* هذا ، ويوصى الأطباء كل الأشخاص فى جميع الأعمار بتناول التفاح ، وبصورة خاصة المصابين بأمراض الكلى والمفاصل والنقرس .

* وأوصى الأطباء الروس بكثرة تناول التفاح كعلاج للضغط الشريانى ، وحصى المرارة . ويمكن للمصابين بضعف المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً .

* هذا ، وللتفاح فوائد أخرى عديدة سنتناولها إن شاء الله تعالى فى معرض حديثنا عن خل التفاح .



تمر هندى



وهو شجر مثمر من الفصيلة القرنية .. كبير الحجم ، جميل الشكل ، كشجر الرمان .. يعرف فى الكتب العربية باسم **(حومر)** .. ثمرته قرنية الشكل ، تحوى ما بين بذرة وأربع بذور .. وهى ذات طعم حامض .. تقطف الثمار وتقشر ويعجن لبها ، ويضاف إليه قليل من عصير قصب السكر لحفظه من الفساد .

فى الطب القديم :

وللتمر الهندى فوائد طبية عظيمة ، أدركها أطباء العرب .. يقول داود الأنطاكى

في التذكرة : (وأجوده الأحمر اللّين الخالي من العفوصة ، الصادق الحمض ، النقى من الليف ، يسكن اللهيب والمرارة الصفراوية ، وهيجان الدم والقيء ، والغثيان ، والصداع الحار .. وهو عظيم النفع من الأمراض الحارة ، وحبّه إذا طبخ سكن الأورام طلاء ، والأوجاع الحارة ، وهو يحدث السعال ، ويضر الطحال ، ويولد السدد ، ويصلحه الخشخاش) .

ويقول ابن سينا في القانون : (ينفع من القيء والعطش في الحميات ، ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القيء ، يسهل الصفراء ، والشربة من طبيخه قريب من نصف رطل) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* أظهرت الأبحاث أن التمر هندى يحتوى على حمض الطرطيريك ، وحمض الليمونيك ، وحمض التانين القابض .. وبعض المواد القلوية .

* وذكر أنه يستعمل فى أوربا مغلياً كالشاى ضد الحميات والقبض .

* ويُحضر فى إنجلترا مركباً من نقيعه فى الحليب بنسبة ١ :٤ ويسمى : مصل التمر هندى ، ومن فوائده : أنه ملين ومرطب ، مزيل للحموضة الزائدة فى الجسم ، والفضلات التى تتراكم من ترك المشى والحركة والرياضة .. كما يفيد فى حالات الزكام واليرقان .



تــوت



ويسمى فى بعض البلاد (فرصاد) .. وثمر التوت أنواع ، منها : الأبيض ، والأسود (الشامى) ، والأحمر .

فى الطب القديم :

تكلم قدماء الأطباء عن فوائد التوت الطبية ، فقال عنه الرازى : (أما الحلو فيسخِّن قليلاً ، وينفخ ويلطخ المعدة ، ويصدع المحرورين ، أما الشامى الحامض والمز فإنه يقمع الصفراء ويطفئ حدّة الدم) .

وقال داود الأنطاكى فى التذكرة : (التوت يسمى الفرصاد ، وهو من الأشجار اللبنية ، والتوت إما أبيض ويعرف بالنبطى ، وعندنا الحلبى ، أو أسود عند استوائه أحمر قبل ذلك ، ويعرف بالشامى ، والكل يدرك أوائل الصيف ، والنبطى يولد دماً

جديداً ، ويُسمِّن ، ويفتح السدد ويصلح الكبد ، ويربى شحم الكلى ، ويزيل فساد الطحال ، والشامى يطفئ اللهب والعطش ، والتوت كله ينفع أورام الحلق واللثة ، والجدرى ، والسعال ، والحصبة ، وخصوصاً شرابه) .

فى الطب الشعبى الحديث :

فقد أظهرت الأبحاث أن التوت يحتوى على كثير من المعادن اللازمة لبناء الجسم، وهو غنى بفيتامينات (أ) ، (ج) .. ومن خصائصه أنه : مقو ، مرطب ، مطهر ، ملين ، وله استعمالات كثيرة منها :

* يستعمل التوت الناضج جداً ضد الإمساك .

* يستعمل عصير التوت ضد الإسهال .

* الغرغرة بعصير التوت مفيدة ضد الذبحة الصدرية والتهاب غشاء الفم .

* مغلى أوراق التوت علاج للسكرى (٣٠-٥٠) نقطة قبل الطعام .

* والتوت الشامى - الأسود - يفيد المصابين بفقر الدم ، وضعف الكبد ، والسعال ، والحصبة ، والجدرى ، وأورام الحلق واللثة ، ويخفف الحرارة والعطش ، وشرب عصيره الطازج بدون سكر على الريق عدة مرات طول الموسم ينمى الشحم حول الكلى الساقطة ويرفعها . إلا أن الإكثار منه يؤذى الأعصاب والصدر ، ويسبب إمساكاً شديداً .



تيــن



وهو من الفواكه التى ذكرت فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى :﴿ **والتين والزيتون وطور سينين**﴾ (**التين** : **١-٢**) وهذا قسم من الله سبحانه لكثرة فوائد كل من التين والزيتون.

ويذكر عن أبى الدرداء أنه أُهدى إلى النبى ﷺ طبق من تين ، فقال : «**كلوا**» وأكل منه ، وقال : «**لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة ، قلت هذه ، لأن فاكهة الجنة بلا عجم ، فكلوا منها ، فإنها تقطع البواسير ، وتنفع من النقرس**»[١] .. قال ابن القيم رحمه الله فى الطب النبوى : وفى ثبوت هذا نظر .

---

(١) أخرجه الفريابى كما فى الدر المنثور (٦/ ٣٦٦) .

التين فى الطب القديم :

وقد عرف الأطباء الأوائل ما للتين من فوائد طبية عظيمة ، وقد أطال ابن سينا فى القانون فى سرد هذه الفوائد ، ومما ذكره : أنه أغذى من سائر الفواكه ، والشديد النضيج قريب من أن لا يضر .. الفج منه يطلى به ويضمد على الخيلان والثآليل وأصنافها والبهق ، وكذلك ورقه.. وتناوله يصلح اللون الفاسد بسبب الأمراض ، والأورام الحارة الرخوة ، وينضج الدمامل .. يضمد به الأورام الصلبة وبالجميز مطبوخاً مع دقيق الشعير .. وينفع دقيقه لأورام الحلق وأورام أصول الأذنين غرغرة لذلك مع قشور الرمان ..ويطلى بطبيخه مع رغوة الخردل على الحكة ، وورقه ينفع القوباء ، وإن استعمل مع قشور الرمان أبرأ الداحس .. وينفع رطبه ويابسه من الصرع ، ويقطر طبيخه مع رغوة الخردل فى الأذن التى بها طنين ، وينفع لبنه أو عصارة قضبانه قبل أن تورق إذا جعل فى السن المتآكلة .. وينفع استعماله على أورام ما تحت الأذن ضماداً ، والفج منه يبرئ قروح الرأس ذروراً ، وشراب التين يدر اللبن ، وكذلك ينفع من السعال المزمن ، وأوجاع الصدر ، وينفع من أورام القضيب والرئة.

فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى التين على نسبة عالية من المواد السكرية ، كما يحتوى على أملاح أساسية أهمها : الكالسيوم ، والفوسفور ، والحديد .. والتين غنى بفيتامينى (أ) (ب)، وبه كميات بسيطة من فيتامين (ج) .

ويحتوى التين على مادة تدخل فى عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف .. حيث يحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ك) .. وتستخدم الثمار طازجة أو مجففة بواسطة الشمس ، وهى : مغذية ، وملينة ، وملطفة ، كما أنها تعتبر مسهلاً خفيفاً .. ويمكن تناولها على هيئة مربى .

ويوصف التين طبيًا فى علاج حالات كثيرة كالآتى :

* لعلاج الجروح والقروح النتنة تضمَّد بثمار التين المجففة والمغلية بالحليب .. لهذا الغرض تشق بضع ثمار من التين الجاف . بحيث يفتح داخلها تماماً .. وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادى ، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى بها الجرح بحيث يكون سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة ، وتثبت فوقه برباط من القطن ، مع تجديد هذا الضماد (٣-٤) مرات فى اليوم .

* لعلاج الإمساك : ينقع (٣-٤) ثمار من التين الجاف فى كوب من الماء البارد فى المساء ، وفى الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق .

* ولعلاج الإمساك أيضاً : تُطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة فى قدح من الحليب مع ١٢ حبة من الزبيب ، ويشرب الخليط صباحاً على الريق .

* لعلاج السعال الديكى : يُشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يوميًا لمدة أسبوع .

* لعلاج كسل الأمعاء : يُقطع (٦-٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتُغمس فى زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون .. وتترك لمدة ليلة كاملة.. وفى الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق .

* لعلاج اضطراب الحيض : يغلى (٢٥-٣٠) من أوراق التين فى لتر من الماء ويشرب من المغلى للسعال ، واضطراب الحيض ، وإدرار الطمث ، ويؤخذ قبل الميعاد.. كما يستخدم هذا المغلى أيضا غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة .

هذا ، وتعطى ثمار التين - والجافة خاصة - للأطفال ، والناقهين ، والرياضيين، والنحفاء .. وتمنع عن المصابين بالسكرى ، والسمنة ، وعسر الهضم .

ثـوم

واسمه فى العربية الفصحى **(فوم)** .. قال تعالى فى سورة البقرة : ﴿ وإذ قلتم يا موسىٰ لن نَّصبر علىٰ طعامٍ واحدٍ فادعُ لنا ربَّك يُخرج لنا ممَّا تُنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها ﴾ [البقرة : ٦١] . وقد ذكر الثوم فى أحاديث نبوية شريفة ، أمر فيها النبى ﷺ آكله أن يميته طبخاً .

فى الطب القديم :

وقد عرف الثوم قديماً ، والنقوش المحفورة على معابد الفراعنة تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم لتعطيهم القوة ، وتحفظهم من الأمراض وكان الفراعنة يقدسون الثوم ويحرمون مضغه ، وإنما يبتلعونه تكريما له .

وقد أطال أطباء العرب فى ذكر الثوم وسرد فوائده .. يقول ابن سينا فى كتابه **(القانون فى الطب)** : الثوم ملين يحل النفخ جداً .. رماده إذا طلى بالعسل على البهق نفع ، وينفع من داء الثعلب ، ومن عرق النسا ، وطبيخه ومشويه يسكن وجع

الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه ، ويصفى الحلق مطبوخاً ، وينفع من السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر والبرد .. والجلوس فى طبيخ ورقه يدر البول والطمث ، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم) .

إن تاريخ الثوم قديم ، يعود إلى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، حيث استعمله البابليون كغذاء ودواء ، وكذلك الإغريق ، وقدماء المصريين .. ولقد سماه اليونانيون «**مضاد السموم**» .

فى الطب الشعبى الحديث :

قد ثبت أن الثوم دواء ساحر لكثير من الأمراض .. كان عام ١٩١٨ هو عام الرعب فى إنجلترا ، حيث مات آلاف من البشر بعد أن انتشر بها مرض الإنفلونزا .. وكانت تعيش هناك امرأة عجوز جاوزت المائة عام من عمرها ، اهتدت إلى فكرة عظيمة ، وهى إدخال الثوم فى طعامها هى وأسرتها ، بل جعلت تمضغ الثوم هى وجميع أفراد أسرتها ، وانتهى الوباء ، ولم يصب أحداً من أفراد تلك الأسرة بالإنفلونزا .. وفى عام ١٩٦٥ داهمت الإنفلونزا الاتحاد السوفيتى ، ولجأت الحكومة هناك إلى استيراد ٥٠٠ طن من الثوم ، ونصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض .. وفى عام ١٩٧٣ عم وباء الإنفلونزا إنجلترا ، وانتقل منها إلى معظم بلاد أوربا ، وكانت إيطاليا هى أقل تلك البلاد أصابة بالمرض ، نظراً لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة استخدام الثوم .

وقد أثبت العلم الحديث أن العامل الفعال فى الثوم هو مادة تسمى : (**اليسن**) التى تنظف الجسم من الجراثيم الضارة ، وذلك بخنق الجراثيم بعد تلف الأكسجين.. وتسمى هذه المادة عند الروس بالبنسيلين الروسى ، ولذلك فقد أصبح الثوم مستخدما بكثرة فى المستشفيات الروسية ، وخاصة على شكل مواد طيارة يتم استعمالها عن طريق الاستنشاق ، فتقضى بذلك على عديد من الأمراض .

وقد قام البروفيسور الألمانى (**هان رويتر**) بإدخال زبدة تحتوى على كميات من زيت الثوم إلى طعام جماعة من المتطوعين ، فوجد أن نسبة الدهون فى دمهم - الكوليسترول - انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكوليسترول فى دم أفراد جماعة آخرين ممن تناولوا زبدة عادية .. وقد كان انخفاض الكوليسترول فى الدم ملحوظاً لدى الأشخاص الذين تناولوها يوماً بعد يوم ولمدة أربعة أسابيع ، واحتوت

الزبدة على ثلاثة كيلو جرامات من الثوم الطازج .

ويقول البروفيسور (**رويتر**) : إن الثوم لا يطهر الدم من عناصر دهنية فقط ، بل يقتل الميكروبات ، ومن بينها تلك التى تسبب الدفتريا والسل .. كما أنه أكثر نفعاً من البنسلين والمضادات الحيوية المألوفة .

وهناك استخدامات طبية كثيرة للثوم أثبتت الأبحاث الحديثة مدى صحتها :

* يستعمل لتسكين آلام الأذن ، وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

* تعالج القروح والجروح النتنة بتضميدها بمزيج مكون من ١٠ جرامات عصير ثوم ، ٩٠ جراما ماء ، جرامان كحول .

* يعالج الجرب بدلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة فى اليوم لمدة ثلاثة أيام ، يعقبها حمام ساخن ، مع غلى الملابس الداخلية .

* أكل الثوم يقى الجسم من كثير من الأوبئة ، كما أنه يعوق نمو خلايا السرطان ، ويقى إلى حد كبير من الإصابة بشلل الأطفال .

* يستعمل كعلاج لطرد الدودة الوحيدة ، وذلك بأن تقشر فصوص رأس كبيرة من الثوم ، وتبشر ، ثم تغلى فى قليل من الماء لمدة عشرين دقيقة ، يؤخذ هذا المغلى صباحاً على الريق ، ويمنع من تناول أى طعام آخر حتى الظهيرة ، وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة أيام .

* لعلاج السعال الديكى عند الأطفال : يعطى الطفل (١٠-١٢) نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال أو مع العسل كل أربع ساعات .

* يقتل الثوم الديدان المعوية الشعرية ، ويطهر الأمعاء منها .. ولهذا يعطى الطفل فى الصباح فنجاناً من الحليب غُلى فيه بضعة فصوص من الثوم ، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلى الثوم .. وهذا يميت الديدان ويخرجها ميتة مع البراز .

* **هذا** ، ويمكن التخلص من رائحة الثوم المنفرة إلى حد كبير بأكل تفاحة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .. وكذا يمكن التخلص منها بمضغ حبات من البن ، أو الكمون ، أو الأنيسون ، أو عروق البقدونس.



جـــاوى



نبات عشبى يبلغ ارتفاعه نحو متر ، ساقه جوفاء مخططة ، أوراقه خشنة مسننة ، يزهر فى شهرى يوليو وأغسطس أزهاراً صغيرة بيضاء أو مشربة بحمرة .. جذوره غليظة سمراء اللون ، يسيل منها عند قطعها سائل أبيض كالحليب .

يستفاد من الجذور لاحتوائها على زيت طيار معرق ومدر للبول ، مهضم ، ومسكن ، ومنشط ، ويوصف فى حالات كثيرة منها :

* يستعمل مستحلب الجذور أو مسحوقها لعلاج الربو والنزلات المعوية والمزمنة والروماتيزم والنقرس وتسكين الاضطرابات العصبية عند مدمنى المسكرات .

* يستعمل هذا المستحلب أو المسحوق لتنقية الجسم من التسمم الغذائى .

* يحضر المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة ، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم .

* أما المسحوق ، فيعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجاً مع العسل ثلاث مرات فى اليوم.

* تمضغ الجذور الغضة أو المجففة لتنقية الفم من الروائح الكريهة .

* يستعمل مزيج من مسحوق الجذور والأوراق مع زيت الزيتون لعمل كمادات لعلاج التهابات الأوعية الليمفاوية - وهى الخطوط الرفيعة الحمراء التى تمتد من بعض الجروح والقروح الملوثة نحو القلب - كما يستعمل هذا المزيج نفسه لعمل كمادات لعلاج عضة الكلب .



جرجيــر



عرف العرب الجرجير قديماً ، وورد فى شعرهم .. وصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى جنسياً ، وهو مضاد لخفر الأسنان ، ومنبه ومدر للبول ، وهاضم للطعام ، وملين للبطن ، وبذره وماؤه يزيلان النمش والبهق طلاء .

وفى الطب الشعبى الحديث :

وصف الجرجير بأن شرب نقيعه المر يفيد ضد داء الحفر ، وينقى الدم ، وينظف المعدة ، وينفع ضد علل الكبد وأمراض الكلى ، والاستسقاء ، والحصى ، والنقرس . ويصنع نقيعه بصب نصف لتر من الماء المغلى على عشرين جراماً من أوراق

الجرجير.. كما يستعمل أيضاً فى الوصفات التالية :

* لعلاج الشعر المتساقط : يمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جراماً من الكحول مع قليل من ورق الورد .. يدلك جلد الرأس بهذا المزيج يوميًا لمدة شهر.

* لإدرار البول : يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة بيضاء فى لتر ونصف من الماء ، ويستمر فى الغلى حتى يبقى الثلث ، ثم يصفى ويشرب وهو فاتر – مقدار فنجان فى الصباح ومثله فى المساء .

* لعلاج الحروق : يستخدم مرهم الجرجير ، ويجهز كالآتى : تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم ، وكمية من ورق الفراولة ، ثم يطبخ بزيت الكتان.. يصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش ، ويستخدم لعلاج الحروق .

وهناك فوائد كثيرة لأكل الجرجير طازجاً :

* يوصى باستعمال عصير الجرجير لمن يصاب لأعراض التسمم بالنيكوتين وفى الجهاز الهضمى يساعد الجرجير إذا استعمل بكميات معتدلة كعصارة أو فى السلطة على الهضم وإدرار الصفراء .

وفى الجهاز البولى يدر الجرجير البول والطمث ، ولذلك تنصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله بقدر الإمكان .. كما ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناول الجرجير ، كما أن الإفراط فى استعماله بأى شكل من الأشكال غير صحى ، لأن الإفراط فى تناوله يسبب اضطراب الهضم وحرقان فى المثانة ..



جــزر



عرف الإنسان الجزر منذ القدم ، ودارت حوله أساطير كثيرة .. وتختلف أصناف الجزر فى الشكل والحجم تبعاً لاختلاف التربة ، ويختزن معظم المواد الغذائية فى القشرة الخارجية ، لذلك يفضل تناوله نيئاً بغير تقشير .

وكما يؤكل الجزر طازجاً فإنه يؤكل أيضاً مطهواً ، ويستعمل فى كثير من الأطعمة لما له من فوائد عظيمة للجسم .

فى الطب القديم :

أطال الأطباء القدامى فى سرد فوائد الجزر ، يقول داود الأنطاكى فى التذكرة :

(وأجوده المتوسط فى الحجم ، الأحمر الضارب إلى صفرة ، الحلو .. يقطع البلغم ، وينفع أوجاع الصدر والسعال والمعدة والكبد والاستسقاء ، يدر البول ، ويفتت الحصى ، ويهيج الباه .. وإذا بشر ناعماً وغلى حتى يتهرّى وطرح عليه العسل دون إراقة شيء من مائه وسيقت عليه النار اللينة حتى إذا قارب الانعقاد ألقى على كل رطل منه نصف أوقية من كل من : العود الهندى والقرنفل ، والدارصينى ، والزنجبيل ، والهيل ، والجوزة ، ثم رفع ، كان فى تصفية الصوت : وتنقية القصبة ، ومنع النوازل والسعال ، وضعف المعدة والكبد ، وسوء الهضم ، والاستسقاء ، وضعف الباه ، غاية لا يقوم مقامه شيء .. وهذا هو المربى) .

وقال ابن سينا فى القانون : (ينفع بذره وورقه إذا دُقّ وجعل على القروح المتآكلة نفع منها .. ينفع ذوات الجنب والسعال المزمن ، إلا أنه عسر الهضم ، والمربى أسهل هضماً) .

فى الطب الشعبى الحديث :

أثبتت التحاليل الطبية الحديثة أن فى الجزر مواد مغذية وأخرى واقية ، ولذا لُقّب بملك الخضار .. وهو غنى بفيتامينات (أ) ، (ج) .. كما أنه غنى بالكبريت ، والفسفور ، والصوديوم ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والمغنسيوم ، والحديد .

وفى فرنسا يقولون : «إن الجزر يُحبّب» وقد ثبت مدى صحة هذا القول ، لأن الجزر يعطى الدم حاجته من البوتاسيوم ، ونقص البوتاسيوم فى الدم يجعل الإنسان عصبيا ، سيىء الخلق ، مضطرب الرؤية ، محباً للنوم ، سريع الإعياء .. وتناول كوبين كبيرين من عصير الجزر يوميًا يشفى من كل ذلك ، ويجعل الشخص لطيفاً حسن الخلق ، يحبه الناس .

ومع ذلك ، فلا يجوز الإفراط فى تتناول عصير الجزر ، لما تحدثه زيادة نسبة البوتاسيوم فى الدم من ضرر .

* ولأن الجزر غنى بفيتامين (أ) فهو مقو للبصر ، وكذلك فإن الجزر الأصفر (**البرتقالى**) أفضل من غيره ، لاحتوائه على مادة (**كاروتين**) التى يعزى إليها اللون البرتقالى ، وهذه المادة هى التى تتحول داخل الجسم إل فيتامين (أ) .

* والجزر يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ، ويفيد كذلك فى حالات

فقر الدم والضعف العام ، ويعدل فعل الغدة الدرقية ، ويهدئ اضطراب القلب والأعصاب .

* يستعمل الجزر فى علاج القروح والتسلخات الجلدية ، وذلك بمزج كمية من العصير مع ٨ أضعافها من مسحوق الفحم ، ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعة للتخمر قبل الاستعمال .. ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر فى اليوم فوق القروح النتنة .

الجزر غذاء جيد للأطفال :

الجزر مهم جداً لتغذية الطفل ، فهو يساعد على نمو الجسم ، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض .. ويستخدم الجزر فى علاج كثير من أمراض الأطفال منها :

* السعال : وذلك باستعمال شراب الجزر ، الذى يحضر بطبخ العصير مع السكر.

* لين العظام : يعطى الطفل ابتداء من الشهر الرابع بضع ملاعق من العصير يومياً .

* الإسهال : يستخدم فى ذلك حساء الجزر ، والذى يجهز بطبخ الجزر على نار هادئة لمدة ساعتين ، بنسبة كيلو جزر لكل لتر ونصف من الماء ، ويضاف إليه ثلاثة جرامات من الملح ، ويقدم للطفل عوضاً عن الحليب .

* تطهير الأمعاء : يُقدّم للطفل عصير الجزر نيئاً أو مطبوخاً لتطهير الأمعاء من الديدان والجراثيم .

* هذا ، والعصير النيء عظيم الفائدة إذا أخذ على الريق ، فهو يطهر الكلى ، ويعطى الوجه لوناً مشرقاً ، وينظم عمل الأمعاء ، ويحفظ الكبد والعيون .

* وقد ظهر فى بعض دول العالم المتقدمة بودرة الجزر معبأة فى كبسولات يمكن تناولها بجرعة ماء فى أى وقت فتعطى فائدة الجزر الطازج ، كما توجد فى الأسواق أنواع من مساحيق التجميل تقوم أساساً على الجزر ، وهى تغذى البشرة وتصونها من التجاعيد .



جميز



شجرة الجميز شجرة عظيمة ، أوراقها تشبه أوراق التوت ، وتخرج ثمرة الجميز فى الخشب لا تحت الورق .. وتخلف فى السنة سبعة بطون ، وقبل أن يجنى بأيام يصعد رجل إلى الشجرة ومعه قطعة من الحديد كأنها مشرط ، يجرح بها كل حبة من

الثمر ، فيجرى منها سائل أبيض كاللبن ، وذلك يسود موضع الجرح ، وتحلو الثمرة بذلك الفعل .

ذكره ابن سينا فى كتابه القانون فى الطب ، فقال : (لبن هذه الشجرة ملزق وملحم للجراحات العسرة ، وكذلك يحلل الأورام العسرة ، والفج منه يطلى ويضمد على الخيلان – نكت سوداء فى البدن – والثآليل وأصنافها والبهق .. ولبن الجميز وعصارة ورقه يقلعان آثار الوشم) .

وقال داود الأنطاكى فى التذكرة : (وإذا وضعت أوراقه وأطرافه الغضة وثمرته النضيجة ، ويطبخ الكل حتى يتهرى ، وصفى ، وعقد ماؤه بالسكر ، كان لعوقاً جيداً للسعال المزمن وعسر النفس والربو ، ويصفى الصوت ، مجرّب ، والجميز ثقيل على المعدة ، منفخ ، يصلحه الأنيسون ، وشرب الماء عليه خطأ) .



جوافة



وهى من فواكه الصيف الشعبية التى تمتاز بالطعم اللذيذ ، والنكهة العطرية الجميلة والمميزة .. أشجارها تحتوى على عدد كبير من الغدد الزيتية التى تكسبها هذه الرائحة العطرية الجميلة ..

والجوافة غنية بفيتامين (ج) ويمكن اعتبارها أغنى الفواكه بهذا الفيتامين اللازم للوقاية من مرض الإسقربوط .

وتحتوى الجوافة على نسبة عالية من المواد السكرية تبلغ حوالى ١٧٪ ، وقليل من المواد الدهنية ،البروتينية ، وبها أملاح معدنية أهمها : الكالسيوم ، والحديد ، والفوسفور . كما يوجد بها كميات من فيتامين (ا) .

أما الثمار غير الناضجة فإنها تحتوى على نسبة عالية من حمض التنيك ، لذا ، فإنه يخشى من تناول هذه الثمار غير الناضجة لما تسببه من تسمم ، لاحتوائها كذلك على مادة (**سولاندين**) . ومما يذكر أن الحموضة والسكر والبكتين تتوازن بدقة فى ثمار الجوافة ، ويجب الحذر من تناول الثمار الذابلة ذات اللون المتغير والرائحة الكريهة .



فى الطب القديم :

عرف الأطباء الأوائل الجوز وقالوا : إنه عسر الهضم ، ردىء للمعدة ، والمربى منه بالعسل نافع للمعدة الباردة ، والرطب منه أجود ، وهو شديد الحرارة والإسمان ، ويورم اللوزتين ، ويخرج بثوراً فى الفم إن كثر أكله . وإن قلى ونزعت قشرته كان أصلح .. وقشر الجوز الخارجى الطرى إذا طبخ عصيره مع العسل كان دواء نافعاً جداً لعلل الفم والحنجرة ، وعصارة ورقه تقطر فى الأذن لعلاج أوجاعها .

فى الطب الشعبى الحديث :

ولثمرة الجوز - الجوزة - أهمية كبرى فى الغذاء والدواء .

أما أهميتها الغذائية فلك أن تتخيل أن ٥٠٠ جرام من الجوز الجاف المقشور تحتوى على ٣٥٠٠ وحدة حرارية ، أى أن هذه الكمية تكفى لأن تمد الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة ونظراً لأن الجوز صعب الهضم ، فإن الجهاز الهضمى لا يتحمل هذه الكمية من الجوز دفعة واحدة .

ويحتوى الجوز على كميات دسمة (**زيت الجوز**) بكميات هائلة ، ومواد بروتينية، تشبه إلى حد كبير البروتين الحيوانى .. يضاف إلى ذلك أن الجوز غنى بفيتامينات (ب) ، (ج) ، وبه نسبة عالية من أملاح الفسفور .

يعطى الجوز للأطفال لأنه يفيد فى مقاومة الكساح ، وفقر الدم ، على أن لا يُفرط فى تناوله ، فهو كما سبق أن ذكرنا سيئ الهضم .. ويسمح لمرضى السكر بتناوله دون تفريط فى ذلك .

ويُمنع من تناوله الأشخاص ذوو الأمعاء الضعيفة و الذين يشكون من سوء الهضم، وكذا المصابون بالكبد والكلى وقرحة المعدة ، والمصابون بالتهاب الحلق واللثة، وأصحاب الأجسام البدينة ، وطبيًا يستعمل الجوز فى علاج حالات منها كثيرة كما يلى :

* تعالج القروح والأمراض الجلدية - كالجرب والحكة - بتضميدها بمغلى الأوراق .. كما يفيد هذا المغلى فى التهاب الأجفان والبثور .

* لإيقاف إفراز الحليب لدى المرضعات عند الفطام توضع عدة أوراق من الجوز فوق ثدى المرضع .

* تعالج السيلانات المهبلية لدى النساء بعمل دش مهبلى من مغلى الأوراق .

* لفتح الشهية للطعام ، وتقوية الجنس يغلى ٢٥ جراما من قشور الجوز الخضراء فى لتر من الماء على نار هادئة لمدة نصف ساعة ، ثم يضاف إلى المغلى قليل من السكر .. ويؤخذ منه قبل الأكل مقدار فنجان قهوة .

* لطرد الديدان المعوية : يهرس بعض من ثمار الجوز نصف الناضجة ، ثم تعصر بقطعة من الشاش ، يمزج العصير بمسحوق سكر نبات ، ويعطى منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة فى الصباح قبل الطعام ، وتزداد الجرعة بالنسبة للسن .. ويستمر الاستعمال إلى أن يتم طرد الدود كله .

* للحد من النزيف فى العمليات الجراحية ، يعطى المريض قبل إجراء العملية بثلاثة أيام ٥٠٠ جرام يومياً من عصير قشور الجوز الخضراء .



جوز الطيب



تخرج من شجرة كبيرة دائمة الخضرة من فصيلة الجوزيات .. وتوجد فى جزر الهند وسيلان والملايو .. والثمرة فاتنة جميلة ، مزخرفة ، ذات شكل بديع يلفت الأنظار ، وحين تنضج تماماً تتفتح الأغشية وتظهر البذرة البنية البرّاقة مغطاة بغشاء أحمر فاقع متفرع .. وتبدو النواة داخل البذرة هى التى تسمى (**جوز الطيب**) .

فى الطب القديم :

ذكر الأطباء القدامى فوائد كثيرة لجوز الطيب ، منها ما قاله ابن سينا فى القانون (ينقى النمش ، ويطيب النكهة ، وينفع من سيل العين ويقويها ، ويقوى المعدة والكبد والطحال ، ويعقل ويدر ، وينفع من عسر البول) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يستخرج من جوز الطيب زيت عطرى يستعمل طبيًا ، وهو مادة سامة مخدرة تسمى (**ميرستين**) لذا يجب أن تستعمل بكميات قليلة ، ويستعمل هذا الزيت كثيراً فى صناعة المراهم التى تعالج الروماتيزم .. وهو منبه جنسى قوى ، إلا أن إدمان استعماله يؤدى إلى ضعف دائم ، واضطرابات عصبية خطيرة .

ويستعمل مبشور جوز الطيب لتطييب المآكل ذات المرق ، ولتعطير الحلوى الجافة ، والمشروبات الهاضمة ، وفى صناعة العطور ، ومعاجين الأسنان .

ويُباع جوز الطيب مسحوقاً ، أو يُحفظ كاملاً فيبشر عند اللزوم .



جوز الهند



ويسمى أيضاً (**نارجيل**) ، وهو ثمار شجر كالنخل من غير فرق ، إلا أن وجه الجريد فيه يكون لأسفل .

ويكثر نبات جوز الهند فى بلاد الهند وسيلان وأمريكا الاستوائية .. وهو نخيل غير شائك يصل طول الواحدة إلى ٢٥ متراً .. وتعطى الشجرة الواحدة (٣٠-٣٥) جوزة فى العام .

فى الطب القديم :

يقول ابن سينا فى القانون :(دهن العتيق منه ينفع من أوجاع الظهر والوركين، ثقيل على المعدة مع قلة مضرته ، جيد الغذاء ، وقشر لبّه لا ينهضم ، ويجب ألا يتناول عليه الطعام إلا بعد ساعة ، ولايلزج بالمعدة ولا يرخيها ، ويزيد الباه ، ودهنه للبواسير وخصوصاً دهن العتيق لاسيما مع دهن المشمش مشروباً من كل واحد مثقال) .

وذكر داود الأنطاكى فى التذكرة أن ماء قشره يُفيد الأسنان ، ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب ، ويشد الشعر إذا جُعل مع الحناء ، وأكل لبه يغذى ، وينفع من البلغم والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد ، ويفيد كذلك قروح الباطن .

فى الطب الشعبى الحديث :

ثبت أن جوز الهند يحتوى على ٣,٨٨ ٪ ماء ، ٧,٨١ ٪ بروتين ، ٦٦,٦ ٪ مواد دسمة ، ١٣,٦٣ ٪ مواد مستخلصة ليست آزوتية ، ٣,٩١ ٪ ألياف ، ٢,٣١ ٪ ماء .

وفى لبن جوز الهند حامض شبه حامض اللبن واللعاب ، وزيته يحوى أحماضاً دسمة ثابتة تتحد مع الجلسرين .. هذا ، وزيت جوز الهند يُشكل مستحلباً لطيفاً جداً، يجعل إفراز المرارة والبنكرياس هاضماً جداً ، وبالتالى فإنه يقوم بمهام عظيمة فى حالة زيادة الكوليسترول فى الدم . ولذا يوصف جوز الهند بأنه منظف وملين ومغذ .



حب العزيز



ومن أسمائه : حب الزلم ، حب السلطان ، ولوز الأرض ، وسُقيط .

وهو نبات من الفصيلة السعدية ، وتؤخذ من درناته التى التى تشبه البندق الصغير وهى درنات لحمية سكرية الطعم .. أكبر من الحمص قليلاً ، صفراء الظاهر ، بيضاء الباطن ، طيبة الطعم ، ولذيذة المذاق . تؤكل هذه الدرنات فى كثير من البلدان ، وتصنع منها مشروبات ملطفة ومستحلبات لذيذة الطعم .

استعماله فى الطب :

ذكره داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (وأهل مصر تبلّه بالماء كثيراً فيفسد سريعاً ، وهو يولد دماً جديداً ، ويسمِّن البدن تسميناً جيداً ، ويصلح هزال الكلى ، والباه ، وحرقان البول ، والكبد الضعيفة ، والأمراض السوداوية كالجنون ، وخشونه الصدر ، والسعال ، وإذا انهضم كان غاية ، ولكنه يولد السدد ، ويثقل ويضر الحلق.. وأجود استعماله للسمنة أن يدق وينقع فى الماء ليلة ، ثم يهرس ويصفى .. ويشرب بالسكر .. وشربته إلى اثنى عشر) .

و ذكر ابن سينا أنه يزيد فى المنى جداً .

وفى إسبانيا يصنع منه شراب مُبرد يباع فى الشوارع كمشروب الخروب والعرقسوس فى مصر ، ويستخرج منه زيت حلو يسمى (**سقيط**) ينفع من تشققات الثدى .



حبة البركة



نبتة عشبية تزرع لحبها وزهرها . ومن أسمائها : شونيز ، والحبة السوداء . ذكرها النبى ﷺ وأوصى بها ، فقد ثبت فى الصحيحين عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : «**عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام**»[1] والسام : الموت .

فى الطب القديم :

وهذه الحبة كثيرة المنافع ، أدرك ذلك قدماء الأطباء ، فأطنبوا سرد فوائدها ..

(١) أخرجه البخارى كتاب الطب باب (٧) ، ومسلم كتاب السلام (٧٨) .

يقول صاحب القانون : (والشونيز حرّيفا مقطع للبلغم جلاء ، ويحلل الرياح والنفخ وتنقيته بالغة .. يجعل مع الخل على البثور اللبنية ، ويحل الأورام البلغمية والصلبة ، ومع الخل على القروح البلغمية والجرب المتقرح .. ينفع من الزكام خصوصاً مقلواً مجعولاً فى صرة كتان ويطلى على جبهة من به صداع .. وإذا نقع فى الخل ليلة ثم سحق من الغدو واستعط به وقدم إلى المريض حتى يستنشقه نفع من الأوجاع المزمنة فى الرأس .. وطبيخه مع الخل ينفع من وجع الأسنان مضمضمة وخصوصاً مع خشب الصنوبر .. يقتل الديدان وحب القرع ولو طلاء على السرة ، ويدر الطمث إذا استعمل أياماً ، ويسقى بالعسل والماء الحار للحصارة فى المثانة والكلى .

وقال داود الأنطاكي فى التذكرة : (واستعماله كل صباح بالزبيب يحمر الألوان ويصفيها ، ورماده يقطع البواسير شرباً وطلاء .. وإن طبخ مقلوُّه بالزيت وقطر فى الأذن شفى من الصمم خصوصا مع دهن الحبة الخضراء ، أو فى الأنف شفى من الزكام ، أو مقدم الرأس منع من انحدار النزلات ، وبماء الحنظل والشيح يخرج حيوانات البطن طلاء على السرّة ، وهو ترياق السموم حتى إن دخانه يطرد الهوام .. ومن خواصه : أن شرب دهنه مع الزيت والكندر - اللبان الذكر - يعيد الشهوة ولو بعد يأس منها ، مجرّب ، وهو يسقط الأجنة والمشيمة ، ويضر الكلى ، وشربته مثقالان) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* تستعمل الحبة السوداء كالتوابل فى تجهيز بعض أنواع الأطعمة ، كما أنها تستخدم فى صناعة (المفتقة) لراغبى السمنة .. ويستخرج من البذور زيت يوضع منه بعض نقط على القهوة كمهدئ للأعصاب .. ويفيد للسعال العصبى ، والنزلات الصدرية ، وينبه الهضم ، ويدر اللعاب والبول والطمث ، ويطرد الرياح والنفخ .

* لمنع الغازات : يحمص ١٠٠ جرام من حبة البركة ، وتسحق مع ٧٥ جراماً من سكر النبات ، ويسف صباحاً ومساء نصف ملعقة صغيرة ، ويؤخذ معها الماء ليسهل ابتلاعها .



وهو نبات عشبي متسلق ينبت برّياً على ضفاف الأنهار ، ويزرع منه فى الحقول.. لغ طوله (٣-٦) أمتار ، ساقه مبرومة ومكسوة بشعيرات خشنة ، أزهاره صفراء خضراء - وبالتحديد الطلع ، وهو الذرات الناعمة كالدقيق - تحتوى على مواد مرة صمغية مع زيت طيار مسكن وفاتح للشهية .

ويوصف نبات حشيشة الدينار فى علاج حالات كثيرة منها :

* لعلاج الجروح والقروح المزمنة توضع ذرات الطلع الناعمة فوقها مرة واحدة فى يوم .

* لعلاج التهيجات ، والاضطرابات العصبية ، وتلطيف الشهوة الجنسية الانتصاب المؤلم عند الذكور ، يستعمل مستحلب الأزهار كشراب .. ويحضر لستحلب بإضافة فنجان واحد من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة كبيرة من أزهار ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم .

يعالج اضطراب الهضم الخفيف وضعف الشهية فى دور النقاهة من الأمراض منقوع الأزهار البارد ، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأزهار فى فنجان من ماء البارد لمدة ١٢ ساعة ، شربه بعد تصفيته .

لعلاج الأرق يمكن استعمال وسادة صغيرة من الأزهار .. أما الطلع فيمكن ستعماله بدلاً عن المغلى أو المنقوع فى جميع الحالات السابقة الذكر ، وذلك مقدار نصف جرام ، أو جرام واحد بضع مرات فى اليوم .



حشيشة السعال



ويسمى أيضاً: خطوة الحمار ، أو الفرفرة .. ويُعرف فى اليونانية باسم (**توسيلاج**) معناه : طارد للسعال .. جذور النبات معمّرة وزاحفة ، له أزهار صفراء اللون ، الأوراق ذات حافة مسننة تسنيناً بسيطاً ، ملساء ذات لون أخضر .

ونبات حشيشة السعال ينبت فى الأماكن الرطبة أو الجبلية .. ومن العجيب أن لأزهار تظهر فى أواخر الشتاء قبل الأوراق بفترة طويلة .

الاستعمال الطبى :

* يستعمل هذا النبات منذ القدم فى علاج السعال والنزلات الصدرية .. ويفيد

منقوعه فى علاج الالتهاب الرئوى .. كما أنه يُستخدم فى علاج آلام الأسنان .

* وذُكر أن القدماء فى بلاد التتويد كانوا يستعملون النبات فى التدخين عن طريق الفم كعلاج للسعال .

* جذور النبات مُرّة تُستخدم كطارد للديدان ومُعرقة وقابضة ، ويستعمل المنقوع فى الحمى القرمزية ، وعلاج الربو والسعال ، وتفيد الأوراق فى تسكين الآلام النقرسية .

* كما أن للأزهار أهمية كبرى فى علاج أمراض الصدر .

* ويستعمل عصير الأوراق والأزهار الطازجة فى علاج الأمراض الجلدية وداء الخنازير ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة منه (٣-٤) مرات فى اليوم .



حصالبان .. إكليل الجبل



وهو نبات عشبى يبلغ ارتفاعه (١-٢) متر ، أوراقه ضيقة طولانية ، مبرومة بشدة من أطرافها ، سطحها الأعلى أخضر غامق وبرّاق ، ومنقّط بنقط صفراء ذهبية أو بيضاء فضية ، سطحها الأسفل مكسو بشعيرات دقيقة بيضاء .. والنبات ذو رائحة شذية مفضّلة تشبه رائحة الكافور ، وعطره أكثر إنعاشاً .. ويرمز به الفرنجة إلى الأمانة .

الاستعمال الطبى :

يُستفاد طبيّا من الأوراق وقت الإزهار ، لاحتوائها على زيت طيار مع التربنتين ، ومواد قابضة ومسكنة للتشنجات ، ومواد مدرة للبول والصفراء والحيض ، ومواد أخرى منشطة للأعصاب .

* يستعمل مستحلب نبات إكليل الجبل فى علاج حصاة البول وانحباسه ، ومغص الكليتين ، وضعف الأعصاب ، وهو نافع للتشنجات ، ومفيد للسعال ، والربو، وخفقان القلب ، والكآبة ، والأرق ، وقاتل للطفيليات ، ومنظم للحيض ، وينفع من السيلان الأبيض وأمراض البشرة .. وهو مقو لكرات الدم الحمراء عند المصابين بفقر الدم ، ومنشط لعمل الكبد والمرارة .. وينشط الذاكرة والمعدة ، ويزيل طنين الأذن .

* يحضر المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجان واحد على مرتين فى اليوم .

* وتستعمل الأوراق لعمل لبخة فى علاج التواء المفاصل .

* كما يستعمل مستحلب الأوراق المجففة الممزوج بمغلى قشر البلوط فى عمل دش مهبلى لعلاج الإفرازات المهبلية البيضاء .



حلبة



عرفت الحلبة عند أطباء العرب القدامى ، وفى بلاد اليونان .. وقال عنها الأطباء: «لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهباً» .

وحكى ابن القيم - رحمه الله تعالى - فى الطب النبوى عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول الله ﷺ قال : «**استشفوا بالحلبة**» .. وذكر أيضاً أن رسول الله ﷺ عاد سعد ابن أبى وقاص - رضى الله عنه - بمكة وهو مريض ، فقال : «**ادعوا له طبيباً**» فدعى الحارث بن كلدة ، فنظر إليه فقال : «ليس عليه بأس ، فاتخذوا له فريقة - وهى الحلبة - مع تمر عجوة رطبة ، يطبخان ، فيحساهما ، ففعل ذلك ،فبرأ» .

قال ابن القيم : (وإذا طبخت بالماء ليّنت الحلق والصدر والبطن ، وتُسكّن السعال والخشونة والربو ، وعسر النفس ، وتزيد فى الباه ، وقد تجلس المرأة فى الماء الذى طبخت فيه الحلبة فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه ، وإذا ضُمّد بها الأورام الصلبة القليلة الحرارة ، نفعتها وحللتها ، وإذا شرب ماؤها نفع من المغص العارض من الرياح ، وأزلق الأمعاء) .

وتحتوى بذور الحلبة على حوالى ٢٢ ٪ بروتين، ٢٨ ٪ مواد غروية بالتحليل المائى تعطى نوعين من السكريات هما : المانوز وجلكتوز ، وتحتوى البذور أيضاً على ٦ ٪ زيوت ثابتة .

زيت الحلبة :

أمكن استخراج زيت الحلبة لأول مرة فى مصر بإذابة الزيت فى مذيبات خاصة ، إذ أن كمية الزيت الموجودة فى البذور قليلة لا يمكن استخراجها بالعصر .. ثم يستخلص الزيت من هذه المذيبات بطرق أخرى .

ويحتوى زيت الحلبة على عامل هام وفعّال ، هو عامل إدرار اللبن .. وقد أجريت عدة تجارب على أنواع معينة من الأرانب لمعرفة تأثير العامل المدر للبن والموجود فى زيت الحلبة ، وكانت النتائج طيبة .. ومن ثم طبقت هذه التجارب على الإنسان

وأعطت النتائج نفسها .. وكانت الطريقة المتبعة فى استعمال هذا الزيت ، وهى إعطاء السيدة حوالى عشرين نقطة منه ثلاث مرات فى اليوم طيلة الفترة التى يراد زيادة اللبن فيها .. ومن هنا ظهرت أهمية زيت الحلبة ، إذا أن لبن الأم هو الغذاء الطبيعى للطفل ، فضلاً عن دوره فى منع الإصابة بالنزلات المعوية ، وخاصة فى فصل الصيف .

الاستعمال الطبى :

تفيد بذور الحلبة فى حالات كثيرة منها :

* يفيد مغلى الحلبة مع التين والتمر والسكر فى علاج بعض أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس .

* يُعطى مغلى الحلبة للفتيات فى زمن البلوغ لتنشيط الطمث ، ويفيد أيضا فى حالات فقر الدم ، وضعف البنية ، وفقدان الشهية .

* تحتوى الحلبة على مادة (**السابونين**) وهى مقوية وملينة للأمعاء ومضادة للالتهابات.

* يستعمل مغلى الحلبة أو مسحوقها لتسمين الجسم ، ويساعد مرضى البول السكرى بشفاء الجروح فيهم ، كما يستعمل فى التهابات الرئة والإمساك ، والبواسير، والنزلات المعوية .

* يستعمل المغلى بشرب ملعقة كبيرة (٣-٤) مرات يوميًا لتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوى .

* يفيد المغلى إذا استعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين .

ويجهز مغلى البذور بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء ، ويغلى لمدة دقيقة واحدة ،ويصفّى بعدها ، ويشرب بجرعات متعددة .

وللغرغرة : يُغلى المسحوق بمقدار فنجان واحد من الماء فقط ، ويغرغر به عدة مرات .. يؤخذ كل مرة جرعة واحدة ويحتفظ بها داخل الفم لمدة دقيقة ونصف .

* تستعمل البذور لعمل لبخة فى علاج الدمامل والإسراع بفتحها وشفائها ، وكذلك علاج حالات الخراجات النتنة .. وتعمل اللبخة بمزج كمية من مسحوق البذور فى وعاء به كمية من الماء الفاتر ، ويحرك المزيج إلى أن يصبح كالعجين الرخو

يوضع الإناء فى إناء آخر أكبر منه به ماء ساخن .. يحرك المزيج لمدة عشر دقائق إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن .. تفرد هذه اللبخة وهى ساخنة فوق المكان المراد معالجته مباشرة ، وتغطى بقطعة من القماش .. تجدد اللبخة مراراً فى اليوم .

* كما يستعمل مغلى بذور الحلبة فى غسل الجلد المتشقق ، فيصير ناعما طريا.



حلتيت .. ابو كبير



وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (هو صمغ الأنجدان ، أو هو صمغ المحروث ، ويسمى بمصر : الكبير ، وهو صمغ يؤخذ من النبات المذكور ، وأجوده المأخوذ من جبال كرمان وأعمالها ، الأحمر الطيب الرائحة ، الذى إذا حل فى الماء ذاب سريعا وجعله كاللبن .. والأسود منه ردىء قتّال .. وهو يستأصل شأفة البلغم ، والرطوبات الفاسدة ، وينقى الصوت والصدر ، ويجلو البياض من العين والورم والظفرة والأرماد الباردة كحلاً ، وأوجاع الأذن : الدوى والصمم المزمن إذا غلى فى الزيت وقطر ، ويحلل الرياح ، ويفيد المعدة والكبد ، وينفع من الاستسقاء ، واليرقان ، والطحال ، وعسر البول ، والأورام الباطنة ، والقروح ، والفالج ، واللقوة (*)، وضعف العصب شرباً ، و يسقط الأجنة ، وإذا لازم عليه من فى لونه صفرة أصلحه وعدل لونه ، وجذب الدم إلى تحت الجلد ، وهو يخرج الديدان ويضعف البواسير ، ويذهب أوجاع الظهر ، وما احتبس من البخارات الرديئة .. طلاؤه يحلل الصلابات ويذهب الثآليل والآثار طلاء .. وهو ترياق السموم ، وإذا رُشَّ فى البيت طرد الهوام، وكذا إن دُهن به شىء لم تقربه ، لكن رائحته تضر الأطفال فى البلاد الحارة كمصر ، وربما أفضى إلى الموت ، فإنه يحدث لهم إسهالاً وقيئاً وحمى وحكة فى الأنف ، ويصلحه شرب ماء الآس والتفاح ،أو حب الصندل) .

وصمغ الحلتيت كريه الرائحة والطعم ، وإذا أذيب فى صفار البيض وعمل منه حقن شرجية للأطفال ، ويزيد من وزن الجسم إذا استعمل زمناً متصلاً ، ولأنه يولد حرارة كبيرة تغنى الجسم عن حرارة احتراق الطعام ، فيتراكم فيه على شكل دهون .

وجرعة المسحوق منه (١-٢) جرام شرباً ، (٢-٤) جرام حقناً شرجية .. وهو يزيد من إفراز المادة المخاطية فى الأعضاء المبطنة بالغشاء المخاطى فى المسالك البولية .

* الفالج : شلل يصيب أحد شقى الجسم طولا . واللقوة : داء يعرض للوجه يعوج منه الشدق .



حُماض .. حُمَّيض



وهو نبات معروف ، يبلغ ارتفاعه نحو ٣٠ سم .. وهو على نوعين : حماض بستانى كبير ، وحماض بستانى صغير .. والأول أفضل طبيًا ..

يستفاد من أوراق الحماض لما بها من مواد طبية منقية للدم ، ويستعمل الحماض فى علاج الإمساك واحتقان الصفراء خاصة عند الشيوخ ، وذلك بتناول حفنة منه فى اليوم مع السلطات ، أو شرب ملعقة أو ملعقتين من عصيره المحلى بالسكر يوميًا .

* يجهز من الحماض حساء شهى ومفيد .. حيث يحمص قليل من الدقيق فى السمن تحميصاً خفيفاً مع احتفاظ الدقيق بلونه الأبيض ، ثم يضاف إليه بصلة مفرومة مع كمية من مرق اللحم ومقدار مناسب من الملح ، ويغلى الحساء إلى الاستواء ، وقبل نهاية الغلى ببضع دقائق يضاف إليه ورق الحماض المفروم .

* **هذا** وينصح بعدم استعمال الحماض فى حالات أمراض الكلى والنقرس وحالات الإسهال .



حمص



للحمص مكانة مرموقة على الموائد ، فهو يؤكل : أخضر - ملانة - مطبوخاً ، مسلوقاً..

فى الطب القديم :

عدّه بعض قدماء الأطباء أغذى الحبوب .. يقول ابن سينا فى القانون : (الحمص أصناف كثيرة ، منها الأبيض ومنها الأحمر ومنها الأسود .. وهو يجلو النمش ويحسن اللون طلاء وأكلاً .. دهنه ينفع القوباء ، ودقيقه للقروح الخبيثة والسرطانية والحكة.. ينفع من وجع الظهر ، نافع للبثور الرطبة فى الرأس .. وينفع نقيعه من وجع الضرس، وينفع من أورام اللثة ، والأورام التى تحت الأذنين .. ويجب أن يؤكل الحمص لا فى أول الطعام ولا فى آخره ، بل فى وسطه ، وطبيخ الأسود يفتت الحصاة فى المثانة والكلى بدهن اللوز والفجل ،والكرفس .. وهو ردىء لقروح المثانة، ويزيد فى الباه جداً ، ولذلك يعلف فحول الدواب والجمال الحمص) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* الحمص غنى جداً بالمواد البروتينية .. والحمص الجاف يحتوى على كثير من

الأملاح المعدنية الهامة مثل : الكبريت والفسفور ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والحديد .. وهو مغذ جداً ، ومدر للبول ، مسمن ، منشط للأعصاب والمخ .. ينصح بعدم التمادى والإفراط فى تناوله ، وبخاصة ذوى المعد والأمعاء الضعيفة .

* والحمص الأخضر سهل الهضم ، يحتوى على فيتامينات وسكر .. لكن كثرة تناوله تضعف الهضم .. ويمكن عمل شوربة بالحمص للأطفال فى سن الرابعة والخامسة .. أما الحمص المقلى الذى نتناوله للتسلية فهو يحتوى على ١٨ ٪ بروتين ، ٥ ٪ دهون ، ٦١ ٪ نشويات .



حناء .. حِنّة



الحناء أو الحنة من النباتات التى تربعت ولاتزال تتربع على عرش الجمال لاستعمالاتها الكثيرة فى الصبغات والتجميل .. وهى من النباتات التى كثر استعمالها عند قدماء المصريين .. ويوجد منها أصناف كثيرة مثل : البلدى ، والشامى ، والبغدادى ، الشائكة .. والحناء البلدى هى أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة وتحتوى الحناء على المادة القابضة المعروفة باسم (**التانين**) .

والحناء نبات مُعمَّر يمكنه أن يمكث فى الأرض مدة طويلة .. وأوراق النبات تشبه فى شكلها أوراق الزيتون لكنها أكثر منها طولاً ، إذ يبلغ طولها (٢-٣) سم ، وعرضها (١-٢) سم، لونها أخضر مع بنى ... تتميز الأوراق باحتوائها على نسب عالية من المواد الملونة ، ومواد تينينية ، ولوزون ، ومواد صمغية .. تجمع هذه الأوراق ثم تجفف وتطحن ، وتباع كمسحوق بالصورة التى نعرفها .

الاستعمال الطبى :

تستعمل الحناء فى علاج حالات كثيرة منها :

* **الصداع** : استخدم قدماء المصريين الحناء ، فوضعوا عجينتها على الجبهة لعلاج الصداع ، وكذلك استنشقوا أزهارها العطرية الجميلة .

واستعملها النبى ﷺ لهذا الغرض ، وأوصى أصحابه بها .. روى ابن ماجه فى سننه أن رسول الله ﷺ كان إذا صُدِّع غلّف رأسه بالحناء ، ويقول : «**إنه نافع بإذن الله من الصداع**» .. وإذا عجنت الحناء بالخل ، وضمدت بها الجبهة كان ذلك أنفع فى تسكين الصداع .

* **تشقق الرّجْلين** : وهو أيضاً مما أوصى به النبى ﷺ .. روى البخارى فى تاريخه وأبو داود فى سننه أن رسول الله ﷺ ما شكا إليه أحدُ وجعاً فى رأسه إلا قال : «**احتجم**» ، وما شكا إليه وجعاً فى رجليه إلا قال له : «**اختضب بالحناء**» . ونظراً لاحتواء الحناء على المادة القابضة فإنها كثيراً ما تستخدم بين أصابع القدمين خصوصاً فى المرضى المصابين بما يسمى (**تينيا**) بين أصابع القدمين .. وهذا النوع من الفطريات ناتج عن بلولة بين أصابع القدمين من الماء والصابون ، ووجود الماء والصابون بين هذه الأصابع يساعد على انتشار الفطريات .. وباستخدام الحنة فإنها تجعل هذه المناطق جافة ، وقد يكون للحنة كذلك بعض الفائدة فى قتل هذه الفطريات .

* **الأورام والقروح** : والحناء إذا ألزمت بها الأظافر معجونة حسَّنتها ونفعتها ، وإذا عُجنت وضمِّد بها الأورام التى ترشح ماء أصفر نفعتها ، ونفعت كذلك من الجرب المتقرِّح المزمن .

* **هذا** ، وتستخدم الحناء أيضاً فى الصباغة حيث تدخل فى عمليات صباغة ودبغ الجلود لما فى الحناء من مواد ملونة وقابضة .

استعمال الحناء فى التجميل :

* استعملها القدماء فى تلوين الشعر ، ولا يزال هذا شائعاً فى بلادنا ، فى القرية والمدينة على حد سواء .. وإذا وضعت الحنة على الشعر الأبيض أكسبته لوناً أحمر مثل لون الجزر ، أما الشعر الأسود فإنها تعطيه لوناً أحمر غامقاً .. وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة التى أجريت فى المركز القومى للبحوث أن للحناء فوائد عظيمة للشعر والجلد.. وهى تخلو من أية أضرار جانبية كالتى تحدثها المواد الكيماوية .. لذلك أصبح استخدامها فى كافة مستحضرات التجميل هو الشغل الشاغل للمهتمين بهذا الأمر .

* وقد ثبت أن الحناء إذا وُضعت فى الرأس لفترة طويلة بعد تخمرها ، فإن المواد القابضة والمطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون .

* كما تفيد الحناء فى علاج قشر الشعر والتهاب فروة الرأس ، كما تعمل على تقليل إفراز العرق ، فتختفى بذلك رطوبة الشعر .

وعند استخدام الحناء فى صباغة الشعر يجب استعمالها فى وسط حمضى ، لأن مادة (**اللوزون**) الملونة لا تصبغ فى الوسط القلوى .. ولهذا يفضل استخدام معجون الحناء بالخل أو الليمون .

* وهكذا تحتل الحناء مكانة كبرى فى العلاج والتجميل ، وفى كل يوم يزداد الإقبال على النباتات الطبيعية التى تنتصر دائماً على المستحضرات الكيماوية .. فقلما خلت الكيماويات من الأعراض الجانبية والسموم .. ولنهمس فى أذن كل سيدة أن مستحضرات التجميل التى لا يكاد يخلو منها بيت ، تحتوى على أنواع مختلفة من السموم المعدنية ، كالزنك ، والزئبق ، والرصاص ، والزرنيخ .. وكثير من المواد السامة هى أساس تكوين هذه المستحضرات ، كمستحضرات تجفيف العرق ، ومزيلات الروائح ، وإزالة الشعر ، وتلوين الجلد ، وإزالة التجاعيد ، وإطالة الشعر ودهانه ومثبتاته أو منعماته أو مموجاته .



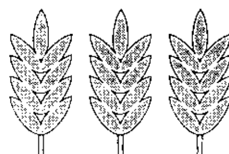
حنظل .. علقم



وقد يسمى أيضاً : حدج .. وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (هو نبت يمد على الأرض كالبطيخ ، إلا أنه أصغر ورقاً وأدق أصلاً ، وهو نوعان : ذكر يعرف بالخشونة والثقل والصفار وعدم التخلخل فى الحب .. وأنثى عكسه) .

وهو نبات مشهور بمرارته الشديدة .. ذكره أيضاً ابن سينا فى القانون ، ومما قاله:(المختار منه الأبيض الشديد البياض ، الليّن .. وهو محلل جاذب ، وورقه يقطع نزف الدم ، نافع لأوجاع العصب والمفاصل ، وعرق النسا ، والنقرس ، مسهل خطير يزيد فى الإفرازات المخاطية المعوية .. يمنع إعطاؤه للحوامل والأطفال المصابين بالتهابات أو قروح معدية ومعوية) .

هذا ، ويستخرج من بذره زيت يستعمل من الظاهر تدليكاً لعلاج الأمراض الجلدية، ويستعمل لبخة من الظاهر أيضاً ضد أمراض البرد والروماتيزم ، وذلك بشىّ الثمرة على النار وبرشها ووضعها ساخنة على المكان المراد معالجته .. كما أنه يعتبر دواء ناجحاً ضد لدغ العقرب .



وهو نبات من الفصيلة الخبازية .. منه أنواع برية تجنى للأكل أو تستعمل فى الطب ، وأنواع تزرع لزهرها ، أو لأكل ورقها مطبوخاً .. ويسمى أيضاً : خباز ، خبيز، وخبازة . تحتوى أوراق النبات على مواد هلامية ، ومواد قابضة ، وقليل من المواد الدابغة .

فى الطب القديم :

لهذا النبات شهرته القديمة فى الطب ، فقد قيل إن الإمبراطور الرومانى (**نيرون**) **كان** يشرب منقوع الخبيز يوميًا ويفخر بجمال بشرته .. ووصف الخبيز فى الطب القديم بأنه يلين (البطن) ويدر البول ، وخاصة قضبانه فهى نافعة للأمعاء والمثانة وبذره أنفع للرئة وخشونة الصدر .. وورقه ينفع فى تسكين السعال ، وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضماداً .

فى الطب الشعبى الحديث :

* لعلاج القروح تجهَّز لبخة من الأوراق والسيقان المهروسة ، وتوضع فوق المكان المصاب .

* يستعمل مغلى الأوراق والأزهار كمضمضة أو غرغرة لعلاج التهاب الفم واللوزتين .

* يستعمل المغلى كشراب لعلاج النزلات الصدرية وكذا النزلات المعوية - الإسهال - وعلاج التهابات الحلق واللوزتين .

* يستعمل منقوع الأزهار لعمل حقنة شرجية لترطيب الأمعاء وعلاج آلام البطن. (المنقوع : ٣٠ جراماً من الأزهار فى لتر ماء) .

* **يستعمل مغلي الأوراق في عمل دش مهبلي لعلاج التهابات الرحم.**

* **وفي هذا النبات مادة غروية مغذية ، قد تثقل على معد بعض الناس ، وقيل إنه يساعد على تكوين الحصى في الكلى الضعيفة .**



ومن أسمائه أيضاً : الحرشف .

فى الطب القديم :

تحدث أطباء العرب الأوائل عن الخرشوف ، فقالوا : إنه إذا سُلِق نفع ماؤه فى الخلاص من نتن البدن ، وبخاصة نتن الإبط والبول .. وهو يلين الطبع ويخرج البلغم ، ويزيد فى الباه ، ويقتل القمل إذا غسل به .

وقال عنه أطباء القرون الوسطى : إنه يفتح الشهية ، ويشفى من السيلان ، ويدر البول ، ويخفض الحرارة ، ويزيل رائحة العرق الكريهة ، واشتهر عندهم أن جذوره إذا أُكلت مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية .. وتناولوه بجميع أجزائه لتنشيط الكبد والتهابه ، وانقطاع البول ، ولخفض ضغط الدم ، وتصلب الشرايين .

فى الطب الشعبى الحديث :

وفى الطب الحديث عرف الخرشوف بأنه يحتوى على مقادير كبيرة من فيتامينات **(أ)** ، **(ب)** ، كما أنه غنى بأملاح الفوسفور والمنجنيز ، وهذا يقوى القلب وينشط الذهن.. وفيه **(الأينولين)** وهى مادة نشوية تفيد الذين يبذلون جهداً عضليًا .. ويحتوى الخرشوف على مادة **(سينارين)** المدرة للصفراء والمفيدة فى أمراض الكبد ، وهى مادة مُرَّة تزول بسلقه فى الماء .

ويعتبر الخرشوف علاجاً جيداً للكبد ، لما فيه من عناصر فعالة فى تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول ، وبخاصة فى أوراقه التى يشرب مغليها أو منقوعها بنسبة (١٠ - ٣٠) جراماً لكل لتر من الماء .

ويعتبر الخرشوف علاجا جيدا للكبد ، لما فيه من عناصر فعالة في تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول ، وبخاصة في أوراقه التي يشرب مغليها أو منقوعها بنسبة (10-30) جراما لكل لتر من الماء.

وحيث أن الخرشوف لا يسمن فهو يستعمل في أنظمة النحافة ، وبسبب سهولة هضمه ينصح بتناوله لذوي المعد الضعيفة وللأطفال.

ويمنع من تناوله المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل، والنقرس ، وأصحاب المسالك البولية الضعيفة ، والمصابون بالحساسية

خردل ... قرلة

(١) **خردل أبيض** : بذوره مستديرة صفراء من الخارج بيضاء من الداخل ، تحوى

مادة مخاطية ، وبروتينات ، وزيتاً وجلوكوسيد يسمى (**سينالبين**) يتحلل ويعطى مركباً كبريتيّا غير سام .. يستعمل فى الطب ، وفى الطعام ضمن البهارات ، ويستعمل الزيت المستخرج منه كملطف للالتهابات .

(ب) **خردل أسود** : وهو أصغر من الأبيض و زيته معروف ويسمى (**سيننجرين**) يحتوى على الكبريت ، وهو سبب الرائحة العطرية والطعم والحرافة ، وهو قوى جداً ، ولمسه فيه خطورة ، يلدغ الجلد ، ويصيب الأنف والعين بالأذى .. يستخدم فى الطب – مخففاً – لتلطيف الالتهابات .

استخدام الخردل فى الطب :

يستفاد من بذور الخردل الأبيض والأسود : فى استعمالات طبية هامة ، ذكرها الدكتور أمين رويحة فى كتابه (**التداوى بالأعشاب**) نذكرها هنا :

من الخارج :

* أكبر عامل فعال فى بذور الخردل حدة طعمه فى الفم ، وهذه تفسده الحرارة وتعطّل مفعولها ، لذلك يلاحظ عدم غلى بذور الخردل أو مسحوقها ، وعدم تعريضها للماء الحار إلا عند الضرورة لاستعمالها فى الحمامات لأقصر مدة ممكنة .

* يضاف مسحوق بذور الخردل إلى الحمامات الكلية أو الجزئية لمعالجة احتقان الرئة ، وضعف القلب .. فالأطفال الذين تبرد أجسامهم فجأة ويزرق لونهم أو يصفر، يوضعون حالاً ولمدة دقيقتين فى حمام خردلى ساخن .

* والحمامات الجزئية للساعدين تعمل عند المسنين لمعالجة النقرس ، وعسر التنفس ، وضعف القلب ، وفقدان الحس فى الأصابع ، وضعف القلب الشيخوخى.

* وتعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان الرأس أو الصدر ، والصداع والدوار (**الدوخة**) .

* والحمامات القدمية الخردلية تزيل بسرعة عسر التنفس والشعور بالاختناق الناجين عن التهاب اللوزتين وتضخمهما ، وضيق المجارى الهوائية ، كما أنها تدر الحيض المحتقن .

ولعمل الحمّام الخردلى الكلى : يمزج مقدار ٢٠٠ جرام من مسحوق البذور بمقدار من الماء الفاتر إلى أن يصبح كالعجين ، ثم تضاف بعد ذلك بنصف ساعة

إلى ماء الحمام الساخن – البانيو – بدرجة ٣٧ْم ، ويمدد المريض بداخله لمدة عشر دقائق .

أما الحمامات الخردلية الجزئية (**حمامات الساعدين والقدمين**) فتعمل بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور لتصبح عجينة رخوة ، تذاب فى ماء الحمام الجزئى الساخن بدرجة ٣٧ْم ، ومدة الحمام فيه أيضاً عشر دقائق .

وإذا شعر المريض فى الحِمام الخردلى الكلى أو الجزئى بحرقان شديد فى الجلد ، يُرفع حالاً من الحمام ، ويُغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه - ومفعول الخردل المطلوب هو تخديشه للجلد على أن لا يصل هذا التخديش إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع .

* ويعالج باللبخة الخردلية : الصداع العصبى ، بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس ، وآلام المعدة ، بوضعها فوق المعدة فى أعلى البطن ، واحتقانات الرئة وما يرافقها من عسر التنفس ، وازرقاق فى اللون الناتج عن ضعف الدورة الدموية بوضع اللبخة فوق الظهر .

* وتعالج التهابات الحنجرة وفقدان الصوت (**البحّة**) بلبخة خردلية فوق الحنجرة فى الرقبة . وتعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر لكى تصبح عجينة متماسكة ، تفرد بسمك ١/٢سم فوق قطعة من القماش وتوضع فوق الجلد مباشرة ، وتزال بعد (٥–٣٠) دقيقة تبعاً لشدة ما يشعر به المريض من حرقان فى موضع استعمالها .

* ومن المعروف عِن مرض الحصبة أن درجة الحرارة فيه تنخفض بظهور الطفح ، وللإسراع فى ظهوره يُلف الجسم (٥–١٠) دقائق بفوطة مبللة بماء ساخن أضيف إليه مقدار (٢:٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل .

* تعالج التهابات الفم المصحوبة بتبقعات بغرغرة الخردل ، وتعمل بمزج ١٥ جراماً من مسحوق الخردل بنصف لتر من الماء الفاتر .

* تعالج تشققات جلد الأيدى وخشونتها بتدليكها وغسلها بزبد الصابون ممزوجاً بقليل من مسحوق الخردل .

من الداخل :

* تعطى حبتان من الخردل صباحاً قبل الأكل ولمدة بضعة أيام للوقاية من الشلل

الدماغى (انفجار شريان فى الدماغ فى مرض تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم) .

*واستعمال الخردل باعتدال فى الطعام يُحسن الشهية ، ويساعد على الهضم ويُليِّن البطن ، ويطرد الغازات من الأمعاء .. هذا ، ويسمح باستعمال الخردل بكميات قليلة لجميع الأشخاص ذوى الهضم السليم ، ويمنع عن المصابين بعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، والقلب ، والروماتيزم .

 **خروع** 

تحتوى بذرة الخروع على حوالى ٥٠ ٪ من وزنها زيتاً .. هذا الزيت هو المستخدم طبياً .

فى الطب القديم :

عرف هذا الزيت فى الطب القديم – كما ذكر داود الأنطاكى فى التذكرة : بأنه يحلل الرياح والأخلاط الباردة ، وإذا أُكل أخرج البلغم والأخلاط اللزجة برفق ، وأدرَّت الحيض وأخرج المشيمة .. ودهن الخروع يلين كل صلب خصوصاً مع ماء الفجل ، ويغسل به مع الخردل أوساخ الجسم فينقيه .

فى الطب الشعبى الحديث :

بالإضافة إلى أن زيت الخروع مُسهِّل معروف ، فإنه له تأثيره الواضح على الجلد وما يليه من أنسجة الجسم الداخلية .. هكذا قال د . (**س . جارفيس**) فى كتابه : (**الطب الشعبى**) .. ثم ذكر بعض استعمالات الزيت من الخارج ، ومنها :

* لإزالة الثآليل : تُدلك ٢٠ مرة فى الصباح ومثلها فى المساء بزيت الخروع دلكاً جيداً ليدخل الزيت داخلها .

* زيت الخروع دواء مفيد جداً فى معالجة تقرحات الجلد .

* العجائز من النساء اللواتى يفهمن فى أمور القبالة – الولادة – تُدهن الصُرَّة عند الأطفال بزيت الخروع ، إذا تأخر شفاؤها بعد الولادة .

* يُدلك الثديان بزيت الخروع لإدرار الحليب منهما .

* فى احمرار العين وتهيجها ، تنقط فيها نقطة من زيت الخروع .

* إذا كان نمو الشعر عند الأطفال غير مُرْضٍ . يدلك جلد فروة الرأس مرتين فى الأسبوع بزيت الخروع ، ويبقى الزيت فيها طِيلة الليل ، ليغسل ويزال عنها فى الصباح ، وبعد الوصول إلى النتيجة المطلوبة ، يُكتفى بإجراء هذه العملية مرتين فى الشهر فقط لصيانة الشعر وجلد الفروة .

* إذا دُهنت رموش العين ثلاث مرات فى الأسبوع بزيت الخروع ازدادت كثافة وطولاً ، وكذلك الحواجب إذا عُولجت بزيت الخروع أيضاً .

* تعالج النزلات الصدرية ، وعلى الأخص المتمركزة منها فى القصبات بتدليك الصدر بمزيج مكوَّن من : ملعقتين من زيت الخروع ، وملعقة من التربنتين – يباع فى الصيدليات ويحضَّر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً فى حمَّام مائى – يوضع الإناء المحتوى للزيت فى ماء ساخن يغمره حتى ثلثيه – ويضاف إليه التربنتين بعد ذلك ، وفى الحالات الخفيفة يُدلك الصدر بهذا المزيج مرة واحدة فقط فى المساء.. وتكرر هذه العملية فى الحالات الشديدة ثلاث مرات أثناء النهار .

* أكثر مزارعينا يحتفظون بزجاجة من زيت الخروع للطوارئ ، حيث يطلون به الجروح ، وذلك باستعمال ريشة من ريش الطيور تغمس فى زيت الخروع ، ويدهن بها مكان الجرح .

* البواسير التى تبرز من الدبر إلى الخارج ، تُطرّى بدهنها بزيت الخروع ، حيث يمكن بعد ذلك إعادتها إلى الداخل .

* كل من يُحمَّل قدميه أعباء شديدة ، عليه أن يدلكها فى المساء قبل النوم بزيت الخروع ، ثم يلبس الجوارب وينام بها حتى الصباح ، وذلك مرتين فى الأسبوع .. وبهذه الطريقة تزول آلام القدم ، ويطرى جلده ، ويشمل ذلك ما قد يكون فى الأصابع من مسامير – كالو – ويصبح الجلد ناعماً كالمخمل .. وزيت الخروع من أنجح الأدوية لإزالة التضخمات القرنية – الكالو – من أصابع القدم .

* وقد ذكر د . (**س . جارفيس**) هذه الفائدة العظيمة لزيت الخروع ، فقال : سيدة عمرها ٣٠ سنة ، كان فوق خدها الأيمن شامة سمراء كبيرة بحجم ظفر الأصبع ، تُشوّه جمال وجهها ، ولا يمكن إخفاؤها بالمساحيق ، وقد نصحتها بتجربة تدليك الشامة هذه بزيت الخروع ولعل فى ذلك فائدة لها .. فأخذت السيدة تدلك شامتها فى كل مساء بعد إزالة المساحيق عن وجهها ، وكانت تمسح الفائض من

الزيت قبل ذهابها إلى النوم .. وبعد نهاية الأسبوع الأول من ذلك لاحظت تناقصاً فى شدة سمار الشامة ، وبعد ثلاثة أسابيع زالت الشامة تماماً ولم يبق لصبغها الأسمر من أثر .. ولكن ظل مكانها ظاهراً عن باقى الجلد فى الوجه ، دون أن يختلف عنه أى اختلاف فى اللون .. وبعد هذه التجارب الإيجابية وغيرها ، أخذت أتساءل : ما إذا كان للتدليك بزيت الخروع مثل هذا التأثير على البقع السمراء التى تظهر فى الشيخوخة على الجبهة وظاهر اليد ، والتى يزعم العامة أنها ناتجة عن اضطراب الكبد، وقد وجدت بين مرضاى سيدة فى ظاهر يدها أكثر من اثنتى عشرة لطخة شيخوخية سمراء ، فاقترحت عليها تدليكها فى الصباح والمساء بزيت الخروع ، وقد سُرّ الزوج لاقتراحى لأنه يتوق إلى زوال هذه اللطخ البشعة عن يد زوجته ، وبعد شهر من ذلك لم يشاهد على ظهر يد هذه السيدة لطخة واحدة ، إذ زالت اللطخ جميعاً بتدليكها بزيت الخروع ، ولو لم أشاهد بنفسى هذه اللطخ قبل ذلك ، لأنكرت وجودها تماماً بعد مشاهدتى ليد السيدة .



خرُوب .. خرنوب



وهى قرون معروفة .. تُطحن هذه القرون فى بعض بلدان العالم وتستخدم دقيقاً فى عمل الخبز .. تحتوى القرون على حوالى ٥٠٪ سكر ، وصمغاً قيماً يعرف باسم (**تراجاسول**) .

فى الطب القديم :

كتب عنه بعض الأطباء الأوائل كابن سينا حيث يقول : (أصلحه الخرنوب الشامى ، وهو قابض ، والرطب منه يطلق) .. وذكره الرازى فى الحاوى فقال : (إنه إذا دلكت التآليل بالخروب الفج دلكاً شديداً أذهبتها البتة) ، وقال صاحب المرشد : (ومن أعجب ما فيه قوة القبض ، وإذا أكل على الريق حبس البطن بالذى فيه من قوة القبض ، وإذا طحن ونقع فى الماء واتّخذ من مائه الرب المسمى (**رب الخروب**) كان ربه مطلقاً للبطن .

وقد وصف بأن اليابس منه حابس للبطن ، ردىء للصدر والرئة ، مقوٍ للمعدة ، مدر ، أما عصيره – دبسه – فهو يطلق البطن ، وينشط إفراز المرارة ، وكان يستعمل فى النزلات الصدرية والحميات ، ويحمص وتصنع منه قهوة .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يستخرج من الخروب دبس يشبه العسل الأسود ، يؤكل مع الطحينة ، ويفيد كعلاج جيد لما فيه من السكر والأملاح المعدنية ، فيوصف لوقف إسهال الرضع والأطفال.. أما الكبار فيسبب لهم إمساكاً إذا أداموا تناوله .. والمقادير الكبيرة منه تساعد فى علاج الدوسنتاريا والإسهال .

* يصنع من الخروب مركبات خاصة ومعروفة لعلاج الإسهال عند الأطفال .

* يفيد منقوع الخروب فى الماء الدافئ زمناً كمرطب ومعدل لحموضة الهضم .

* **هذا** ، وبذور الخروب صلبة جداً ، مبططة ، لونها بنى ، وقد كان العرب الأوائل يسمونها : عيون الديكة ، ويقال إنها الأصل لوزن القيراط المستعمل فى وزن الأحجار الكريمة كالماس .



خس



وهو من أكثر الخضراوات احتواء على فيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل .

فى الطب القديم :

أدرك قدماء المصريين حقيقة الخس وأثره على الأعضاء التناسلية والإخصاب ، فنجد فى معبد (**هابو**) بمدينة الأقصر تمثالاً لإله التناسل وقد وضع الخس بين قدميه.. وعرف الخس قديماً بأنه عشبة الحكماء ، لأنه يفيد فى تهدئة الأعصاب (ويرجع ذلك إلى وجود مادة (**لاكتو كاريوم**) التى تهدئ الأعصاب ، ولا تترك أثراً كآثار المخدرات أو المنومات) حتى أن جنود الرومان قديماً كانوا يجففون أوراق الخس فى الشمس ويدخنونها لتهدئة أعصابهم .

فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى الخس على كميات لا بأس بها من فيتامين (أ) ويتركز وجوده فى الأوراق الخضراء ، وهذا الفيتامين لازم للوقاية من العشى الليلى أو عدم الرؤية فى الظلام ، كما يحفظ للعين قوة إبصارها ، ويساعد الغدد الدمعية على أداء وظائفها على الوجه المطلوب .. كما يعتبر الخس مصدراً متوسطاً لفيتامين (ب) المضاد لمرض البربرى الذى يسبب هزال الجسم والتهاب الأمعاء وضمور العضلات .. ويحتوى

الخس على مادة (**السترين**) التى تساعد على تقوية ومتانة جدران الشعيرات الدموية، فلا تتمزق بسهولة .

والخس غنى بالكالسيوم والفوسفور والحديد .. وهناك نوع من الخس يزرع لاستخراج الزيوت منه ، ويسمى الخس الزيتى ، حيث تصل نسبة الزيت فى الحب إلى حوالى ٣٥٪ .. وزيت الخس شفاف رائق يستعمل فى الأكل ويعرف باسم الزيت الحلو .. وهو غنى بفيتامين (هـ) الخاص بالتناسل .

* يستعمل الخس مرطباً ، ومسكناً للألم ، ومنظفاً للدم ومهدئاً ومنوماً ، ومليناً و مقوياً للبصر والأعصاب ، ويفيد فى حالات السعال الديكى والأرق العصبى ، وآلام الحيض والأمعاء ، ومعالجة مرضى السكر .

* تستعمل عصارة الخس فى علاج الدمامل والخراجات والبثور .

كما تستعمل الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون فى عمل لبخات للدمامل والبثور.

* ومغلى الأوراق مضافاً إليه ماء الورد يستعمل فى غسل العيون المتعبة والجفون المتورمة .



خشب الأنبياء .. خشب القديسين



وهى أشجار شديدة الصلابة ، جميلة الشكل ، أوراقها ريشية ، أزهارها زرقاء اللون.. يبلغ طول الشجرة حوالى ثلاثة عشر متراً ، يكثر فى أمريكا الجنوبية وجزر الهند الغربية .. سمى قديماً بالخشب الهندى .

يستعمل الخشب والقلف والجذور والراتنج المستخرج فى الطب وأكثر نفع الخشب فى علاج الزهرى ، ويسمى الخشب المقدس ، أو خشب الحياة . ويحتوى خشب الأنبياء على(٢٠–٢٥ ٪) مواد راتنجية بالإضافة إلى زيوت طيارة وأصماغ وبروتين وألياف ، وأملاح حمض (**جايا سيك**) ونسبة بسيطة من الفانيليا .

* يستعمل خشب الأنبياء فى علاج النقرس والروماتيزم ، وكمنبّه موضعى ، وفى علاج الزهرى ، وكمعرق وقابض .

* يستعمل مغلى الخشب كغرغرة لتنظيف الفم وتقوية اللّثة وتسكين الآلام .

هذا ، ويوجد راتنج خشب الأنبياء فى السوق على هيئة كتل غير منتظمة ، سهلة

التفتيت ، لامعة المكسر ، متوسطة الشفافية ، خفيفة الوزن ، وقد تكون معتمة لخلطها برمل كثير ذات لون أسمر ، له رائحة مقبولة تشبه رائحة الجاوى .



خطمى وردى



وهو نبات يبلغ ارتفاعه نحو ٧٥سم ، ساقه عمودية ، مكسوة بشعيرات خشنة أوراقه مستديرة وكبيرة ومكسوة بشعيرات خشنة أيضاً ، أزهاره كبيرة خمرية اللون . تحتوى أوراق الأزهار على مواد هلامية ، وقليل من المواد الدابغة - التى تسكن الآلام وتضاد الالتهابات .

الاستعمال الطبى :

* يستعمل مغلى أوراق الأزهار كشراب لعلاج السعال لدى الأطفال ، والنزلات الشعبية ، وآلام المعدة والأمعاء ، وحرقان البول ، . ويُجهَّز المغلى بغلى (٢-٣) ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة فى فنجان واحد من الماء ، ولبضع دقائق فقط ، ثم يصفى ويشرب المغلى ساخناً (١-٢) فنجان فى اليوم .

* يستعمل المغلى لعلاج التهابات اللوزتين والفم .

* يستعمل مغلى ملعقة صغيرة من الأزهار فى فنجان من الماء كغسول ولبخة لعلاج الرمد والجروح .

* لعمل حمام مهبلى ، يُغلى مقدار قبضة من جذور الخطمى المقطَّعة فى لتر من الماء لمدة نصف دقيقة .



خـل



يصنع الخل من أنواع كثيرة من العصير ، كعصير : العنب ، والبرتقال ، قصب السكر ، التفاح ، وعسل النحل .. كما يصنع من القمح والشعير والذرة ، بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة (**الدياستيز**) .. ويقال إن خل التفاح هو أحسن أنواع الخل .

الخل فى الطب القديم :

عرف العرب - كغيرهم من الشعوب - الخل منذ زمن بعيد ، وقد أثنى عليه رسول الله ﷺ ، روى مسلم فى صحيحه عن جابر بن عبد الله - رضى الله عنهما -

أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام ، فقالوا : ما عندنا إلا خل ، فدعا به ، وجعل يأكل ويقول : «**نعم الإدام الخل**» .

وفى سنن ابن ماجه ، عن أم سعيد . رضى الله عنها عن النبى ﷺ قال : «**نعم الأدام الخل ، اللهم بارك فى الخل ، ولم يفتقر بيت فيه خل**» .

وقد أطنب أطباء العرب فى ذكر فوائد الخل ، ومما ذكروه : أنه يقمع الصفراء ، ويدفع ضرر الأدوية القتّالة ، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا فى الجوف ، وينفع الطحال، ويدبغ المعدة ، ويعقل البطن ، ويقطع العطش ، ويعين على الهضم ، ويضاد البلغم ، ويلطف الأغذية الغليظة ، ويرق الدم .. وإذا شرب بالملح نفع من أكل الفطر القتال ، وإذا تمضمض به مسخناً نفع من وجع الأسنان وقوّى اللثة .

وهو نافع للداحس إذا طلى به ، والأورام الحارة ، وحرق النار .. فاتح للشهية مُطيِّب للمعدة ، وإذا وضعت على الرأس صوفة مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس .. إلا أن الإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر ، ويصفّر اللون ، ويضعف القوة الجنسية .. وإذا استعمل مع العسل فيما يسمى (**السكنجبين**) أفاد فى تسكين العطش ، وتقوية المعدة ، ومقاومة حرقة البول ، وسوء الهضم ، وضعف الكلى .

فى الطب الشعبى الحديث :

كما ذكرنا ، فإن خل التفاح يُعد أحسن أنواع الخل كلها .. وقد ذكر الدكتور (**س . جارفيس**) فى كتابه (**الطب الشعبي**) كثيراً من فوائده .. حيث يقول :

* جميع عناصر التفاح – ما عدا سكّره الذى يتحول إلى مادة أخرى – تنتقل إلى الخل المصنوع منه ، وعلى الأخص المعادن الخاصة بالتفاح .. وسواء استعملت الثمرة أو عصيرها أو خلها ، فهذه كلها مصادر لعناصر شافية .. ولو جرّب الخل المصنوع من مختلف أنواع الفاكهة لما وُجد بينها ما يضاهى خل التفاح بفوائده وحسن تأثيره .. والبعض يصنع الخل من القشور والبذور فقط ، ويستعمل لحمة الثمرة لأغراض أخرى .. أما الذى يراد استعماله لأغراض طبية فيجب أن يصنع من الثمرة بجميع أجزائها .. ومن يتبع الطريق الذى تسير به التفاحة إلى أن تصبح خلاً ، يتأكد من انتقال جميع عناصر الثمرة إلى خلّها .

* ومن الفائدة لكل إنسان أن يعرف ما يعمله خل التفاح فى الأمعاء ، وكيف يؤدى أخذ ملعقتين صغيرتين منه فى كوب من الماء عند كل وجبة طعام إلى حسن

الصحة والعافية .. وأستميح القارئ عذراً لأوضح له ما يفعله الخل بالجراثيم بالمثال التالى :

فلنأخذ عَلَقة من تراب الحديقة ، ولنضعها فوق قطعة من الخشب الصلب أو البلاط ، حيث نستطيع مراقبتها بوضوح ، ثم نرش عليها كمية من الخل ، نجد أنها تتلوّى لتوّها ، كأنها مصابة بألم شديد فى جسمها كله ، ويبهت لونها إلى أن يبيض، وتخمد حركتها تماماً وتموت ، فالخل قضى على حياتها خلال بضع دقائق.. وهذا ما يفعله أيضاً بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان .. وإليك هذه الواقعة :

بمناسبة فصل الصيف ، قام الأعضاء التسعة عشر لأحد النوادى بنزهة طويلة تغدّوا فيها جمبرى من علب محفوظة .. وكان أحد الأعضاء قد اعتاد – بناء على نصيحة منّى – أن يصطحب معه فى جميع أسفاره الطويلة زجاجة صغيرة من خل التفاح وقبل تناول الغداء مزج ملعقتين صغيرتين منه بكوب صغير من الماء وشربه على جرعات متتابعة ، وقد أفرط فى أكل الجمبرى لأنه كان يستسيغه ، وبعد الغداء بفترة وجيزة ظهرت أعراض التسمم على جميع الأعضاء ، ما عدا هذا العضو الذى شرب مزيج الخل ولم يشعر بأى انزعاج ، وقد كان الجمبرى فاسداً .

* وعند الطب الشعبى وصفة غاية فى البساطة لتزويد الجسم بجميع ما يحتاج إليه من أنواع المعادن ، وهى : ملعقة صغيرة واحدة من خل التفاح تشرب فى كوب من الماء مرة واحدة ، أو عدة مرات فى اليوم بالنسبة لأعمال الجسم العضلية وينصح باستعمال خل التفاح فى حالات كثيرة منها :

* **للقىء والإسهال ومغص الأمعاء** : يقول (**د . جارفيس**) : استدعيت لعلاج صديق أفاق من نومه عند منتصف الليل على مغص شديد فى أمعائه ، وقد رافقه قىء وإسهال ، ولما دخلت عليه كانت الساعة قد بلغت العاشرة قبل الظهر ، ومن عادتى أن آخذ معى فى جميع أسفارى زجاجة من الخل ، أخذت منها ملء ملعقة مزجتها بكوب من الماء ، وباشرت فوراً بإعطاء الزميل ملعقة صغيرة من هذا المزيج فى كل خمس دقائق ، لأن المعدة فى مثل هذه الحالة لا تتحمل كميات كبيرة من السوائل تدخل إليها .. ولو شرب الكوب كله دفعة واحدة لتقيأه ولم يحتفظ فى معدته بشىء منه .. والكوب العادى يسع نحواً من خمسين ملعقة صغيرة ، فلم ينته صديقى من شرب الكوب بالطريقة التى أسلفنا إلا بعد أربع ساعات ، فأعددت له بعد

ذلك كوباً ثانياً من المزيج ، أخذ يشرب منه هذه المرة ملعقتين صغيرتين كل خمس دقائق .. وبعد ساعتين كان قد أتى عليه كله .. فأعددت له كوباً ثالثاً على أن يأخذ منه جرعة صغيرة كل ربع ساعة .

وإذا صحا إنسان فى الصباح وهو مصاب بالقيء والإسهال فيمكن بهذه الطريقة من التداوى بالخل ، أن تخف الأعراض عنده إلى حد كبير يستطيع معه أن يتناول طعاماً خفيفاً فى المساء ، ويحتفظ به فى معدته ، وعليه أن يستمر فى شرب مزيج الخل عند كل وجبة طعام لمدة (٣–٤) أيام ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء .. وقد استطاع زميلى الذى تحدثنا عنه أن يتناول فى اليوم نفسه وجبة طعام العشاء .

*** لعلاج وتطهير المسالك البولية :**

يمضى الدكتور (**س . جارفيس**) فى سرد فوائد خل التفاح الطبية ، فيقول : إذا جمع إنسان بوله الليلى بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء ، يجد هذا البول فى صباح اليوم التالى خالياً من كل ترسب رملى ، مما يدل على حدوث تغير كيميائى فى البول .

وفى حالات التهاب حوض الكلى ، ووجود خلايا قيحية فى البول ، يُحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء تحسناً واضحاً فى الحالة المرضية .

*** لعلاج السمنة المفرطة :**

إذا زاد وزن الجسم زيادة كبيرة ، فمن المحتمل أن يكون هذا نتيجة للإفراط بالغذاء .. فإذا زاد محيط الخصر عن محيط الصدر .. فإن الطب الشعبى يستعمل الخل لإزالة الزائد من الشحم .. فإذا لاحظت سيدة أن ملابسها أخذت تضيق على جسمها ، فلتأخذ مع كل وجبة طعام ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء .. وبعد شهرين من ذلك ستلبس ملابسها دون أية صعوبة ، بل قد تضطر إلى تضييقها .

ولنفرض مثلاً أن سيدة يتراوح طولها بين (١٥٥–١٧٠) سم تزن ٩٥ كيلو جرام، فإن وزنها يهبط إلى ٨٢ كيلو خلال عامين إذا استمرت فى شرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء مع كل وجبة طعام .. وبالطريقة نفسها

يستطيع أى رجل سمين أن يتخلص فى مدة سنتين من بروز كرشه ، لأن الشحم الزائد يحرقه الجسم بفضل تعاطيه خل التفاح ، ويمنع تراكمه وزيادة وزنه ، دون أن يكون هناك حاجة لاتباع نظام غذائى خاص ..

* **الأرق** : أفضل وسيلة لمكافحة الأرق هذا الخليط : ثلاث ملاعق صغيرة من الخل مع فنجان واحد من العسل .. ضع هذا الخليط فى وعاء زجاجى صغير ذى فتحة يسهل الأخذ منها بالمعلقة الصغيرة .. ضع الوعاء جاهزاً دائماً فى غرفة النوم ، وخذ منه كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين ، وإذا لم يأتك النوم بعد ذلك خلال نصف ساعة ، فخذ بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين أخريين من خليط العسل والخل .. وهذا أفضل بكثير من الأدوية المنوِّمة ، لأن يتفق وحاجات الجسم الطبيعية ، ويمكن استعماله بدون تحديد ، لأنه خالٍ بتاتاً من كل ضرر .. والعسل الصافى بمفرده وسيلة فعَّالة لجلب النوم .. إلا أنه يُعتقد أن مزجه بخل التفاح يُقوِّى هذه الفعالية .

فى حالات الضعف العام وخمول الجسم يُوصى باستعمال (**الحمّام الخلِّى**) : حيث يوضع ملء ملعقة صغيرة من الخل فى نصف كوب من الماء الساخن ، يؤخذ قليل من هذا المزيج (ملعقة صغيرة) فى حفنة اليد ، ويدلك به أحد الكتفين مع اليد كلها بجانبه ، ثم يكرر ذلك فى الجانب الآخر .. ويستمر على ذلك بمعلقة بعد الأخرى بتدليك الصدر ، والبطن ، والظهر ، والأطراف السفلى بالتتابع ، إلى أن يدلك الجسم بجميع أجزائه ، وينفد بذلك مزيج الخل كله ، ويتم ذلك فى برهة قصيرة من الوقت ، ولا تستعمل بعد ذلك فوطة للتنشيف ، بل استمر بتدليك الجسم براحتى اليدين حتى ينفذ المحلول كله إلى داخل الجسم ويجف سطحه .

* **الصداع المزمن (الشقيقة)** :

يوضع مزيج متساوٍ من الخل والماء فى إناء فوق النار ، إلى أن يغلى ، ويستنشق ٧٥ مرّة من البخار المتصاعد منه ، فتخف شدة الألم تدريجياً حتى تزول كلياً عند الانتهاء من الاستنشاق ، وإذا عادت النوبة بعد ذلك إلى الظهور من جديد ، فإن آلامها تكون أقل بنسبة النصف مما كانت عليه فى السابق .

وأيضاً : يمكن وضع كمادة سميكة على الجبهة مبللة بمزيج ثلثه من الخل والثلثان من الماء .

* **الدوار (الدوخة)** :

يستعمل للوقاية من ذلك نفس الكمية من الخل وبنفس الأساليب التى تستعمل فى معالجة الأمراض السابقة .. ولا تتوقع أن تشفى حالاً وإلى الأبد من نوبات الدوار بعد شربك لكوب واحد أو كوبين من مزيج الخل .. وإنما إذا طبقت الطريقة جيداً فستشعر بتحسن ملموس بعد مضى أسبوعين ، ويستمر التحسن حتى نهاية الشهر .

* **آلام الحلق** : يستعمل خل التفاح لعمل غرغرة بنسبة ملعقة صغيرة من الخل فى كوب من الماء .. وتؤخذ كل ساعة جرعة من هذا المزيج تفرغه بها بضع ثوانٍ وتبلع لكى يمس المزيج عند بلعه الأجزاء التى لم يصل إليها الغرغرة ، وبعد التحسن تعمل الغرغرة كل ساعتين فقط .

* **السعال** : يجهز مزيج مكون من خل التفاح والعسل والجلسرين .. فإذا كان السعال شديداً يؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة كل ساعتين .. للأطفال يكفى تناول ربع ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات .

* **الحروق** : يُدهن مكان الحرق وبسرعة بخل التفاح ، وهذا يمنع ظهور الفقاعات .

* **داء المنطقة** : وقد يُعرف باسم (**زونا**) وهو مسبب لبثور وفقاقيع بشكل منطقة تظهر فى ناحية عليا من الوجه أو بين الضلوع فوق الجلد ، أو تحت الثدى مثلاً ، وعلى الكتف امتداداً إلى الزند من ظاهره أو خافيه .. ويقتصر انتشار هذه الفقاقيع على المنطقة المصابة فقط ، وتنفجر هذه الفقاقيع ليخرج منها سائل لزج يجف ويكوّن قشرة تغطى ما تحتها من الجلد . تطلى المنطقة المصابة بالخل المركز ، كما يؤخذ من زجاجته مباشرة ، ويكرر ذلك أربع مرات فى النهار ، وإذا أرق المصاب تكرر هذه العملية ثلاث مرات أثناء الليل أيضاً .. ويزيل الشعور بالحرقان والحكة فى المنطقة المصابة بعد دقائق من طليها بالخل .

* **دوالى الساق** : يُصب قليل من الخل فى حفنة اليد وتدلك به الأوردة الممتدة فى الساق مرة فى الصباح ، وأخرى فى المساء : وبعد شهرٍ من ذلك نشاهد بصورة واضحة بدء ضمور الأوردة المصابة .. وإلى جانب ذلك يوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب من الماء مرة فى الصباح ، وأخرى فى المساء .

* **القوباء** : وهو مرض جرثومى من الأمراض المُعدية .. ويُستعمل خل التفاح

لمعالجة هذا المرض .. حيث يُغمس الأصبع داخل الخل ، ويرطّب موضع الإصابة وذلك بعد النهوض من الفراش ، يكرر ذلك خمس مرات فى اليوم .

ولا ننس نصيحة دكتور (**س . جارفيس**) وهو يقول :

كل إنسان يستطيع أن يحتفظ فى مطبخه بزجاجة من خل التفاح ، كما يستطيع أن يصطحب زجاجة منه فى جميع أسفاره كما يصطحب أنبوب معجون الأسنان .



خلّـة



وتسمى فى الفارسية (**وخشيزك**) وتعنى : قاتل الدود .. وبذور الخلة معروفة فى العطارة المصرية .

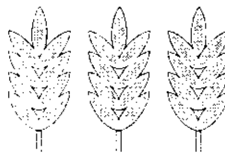
* تستعمل هذه البذور لمعالجة خناق الصدر ، والنوبات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية .

* ولما كان بذر الخلة يحتوى على مواد طيارة ، فإنه يجب الابتعاد عن غليها ، ويكتفى بشرب منقوعها .. ويعزى الأثر الطبى لبذور الخلة إلى وجود مادة فعالة تسمى (**فيزامين**) .

* وقد صنع من الخلة حديثاً خلاصات تنفع - بالإضافة إلى ما سبق - فى إدرار البول، وتفتيت الحصى .. وهذه الخلاصات موجودة فى الصيدليات على هيئة مركبات ، وهى فى مفعولها أقوى من المنقوع .

* وهناك الخلة الشيطانى التى تشبه الخلة العادية ، وقد أجرى عليها الأطباء أبحاثاً أثبتت فعاليتها فى علاج البهاق .. وكان ذلك بتناول نحو ثلاثة دراهم من مسحوق البذور مع التعرض للشمس ساعة أو ساعتين فى اليوم .

أو أن تسحق البذور ويمزج المسحوق بقليل من عسل النحل أو بقليل من السمسم، ثم يتعرض المريض إلى الشمس عارياً حتى تتحلب أفاويق العرق ، وفى نفس الوقت تطلى مواضع البهق بمسحوق بذر الخلة مذاباً فى الكلوروفورم .. يكرر ذلك نحو عشرين مرة يومياً .



خيــار

فى الطب القديم :

* عرف الخيار عند الفراعنة والإغريق والرومان منذ أكثر من أربعة آلاف عام .. وكان أطباء الإغريق ينسبون إلى عصيره أنه يزيد فى الذكاء ، ويهدئ حرارة العطش .

* وكان الفيلسوف اليونانى (**أرسطو**) ينصح النساء اللواتى يعملن بنسج الأقمشة أن يتناولن الخيار ليرطب حرارتهن .

* وتحدث عنه أطباء العرب الأوائل فقالوا : أفضل ما يؤكل من الخيار لبه ، لأنه أسرع انهضاماً ، وأكثر انحداراً ، وهو يوافق الكبد والمعدة الملتهبتين ، وإذا أكل اليسير منه طيب النفس .. بذره نافع لورم الكبد والطحال ، وأوجاع الرئة وقرحها .. ويدر البول إدراراً كثيراً ، ويفتت الحصى ، وينفع من اليرقان منفعة ظاهرة ، وشرب مائه مع السكر يسهل المعدة .

فى الطب الشعبى الحديث :

الخيار غنى بفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (**ب**) .. وتتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات فى القشرة ، لذلك ، فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره .

كما يحتوى أيضاً على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل :

الصوديوم ، الكالسيوم ، الفوسفور ، والمغنسيوم .. إلا أن الخيار بطيء الهضم ، فقد يمكث فى المعدة نحو ثمانى ساعات .

* ويرى الطب الحديث أن الخيار يدر البول ، وينقى الدم ، ويذيب الحامض البولى ، ويسكن الصداع الحار ، ويفيد فى حالات : التسمم ، والمغص ، وتهيج الأمعاء ، والنقرس ، وداء المفاصل .

* ويستخرج من بذر الخيار مشروبات تفيد فى السعال ، وحرقة البول ، وأمراض الصدر والالتهابات .

* والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش فى الحميات ، ويخفف الاضطرابات العصبية .

* ويوصى مرضى البول السكرى بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم .

* يستعمل قشر الخيار لعمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع .

استعمال الخيار فى علاج الأمراض الجلدية ، وأغراض التجميل :

* يستعمل الخيار - خارجياً فى حالات : القوباء ، والجرب ، والحكة الشديدة ، وخشونة الجلد ، وانتفاخ الأجفان ، واحتقان الوجه .

* ولما كان الخيار يحتوى على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر .. فإن عصير الخيار الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضارة .. ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير فى المساء ليستمر مفعوله طوال الليل ، مع ضرورة الإقلال من التوابل فى الغذاء طوال فترة استعمال العصير .

* ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة : يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح .

* ولمعالجة تجعدات الجلد : يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين ، وأماكن التجعدات ، فتزول هذه التجعدات مع تكرار العملية .

* للتخلص من الكلف والنمش : تنقع شرائح الخيار فى الحليب النيء عدة ساعات ، ويغسل به الوجه .

* وإذا استعمل عصير الخيار فى دهان الرأس قضى على الحشرات مثل القمل والصئبان .

* يفيد الخيار فى إنقاص الوزن .. فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على ٢٠ وحدة حرارية ، وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء التنظيم الغذائى ، فهو يملأ المعدة ويسد الجوع ، بدون سعرات حرارية مرتفعة .

* **هذا** ، ويحذر الأطفال والمسنون والنقهاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه ، وكذلك المصابون بعسر الهضم ، وأمراض الكبد ، وضعف الجهاز الهضمى .



رجلة



هذا هو اسمها الشائع فى مصر ، وفى كثير من كتب النبات تعرف باسم : **(البقلة الحمقاء)** .. وسميت بذلك لأنها تنبت فى مسيل الماء ، فيقلعها السيل ويذهب بها.

وهى نبات طرى فى غلظ الأصبع ، تطول دون ذراع ، وتمتد على الأرض ..

وتؤكل أوراقها إما نيئة مع السلطة أو مطبوخة .

وقد اعتبرت الرجلة زمناً طويلاً نباتاً طبياً ، ووصفت لمعالجة أوجاع الرأس والمثانة ، وأنها تشفى القروح ، وتقطع النزيف ، وتطرد الديدان .

وذكر ابن سينا فى القانون : أنها تقلع الثآليل إذا حكت بها ، وبزرها إذا خلط بالخل يُصبِّر على العطش طويلاً ، ويستصحبها المسافرون فى أسفارهم عند توقع فقد الماء .. وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة ، وغذاؤها قليل ، وهى قامعة للصفراء ، وتنفع من بثور الرأس غسلاً ، ومن الرمد كحلاً بمائها ، وتمنع القىء ، وتحبس النزف، وينفع ماؤها من البواسير الدامية ، والحميات الحارة ، وإذا شربت أو أكلت تقطع الإسهال .



رُمّـــان



عرف الرمان منذ القديم ، وشوهدت صورة منقوشة على كثير من المعابد القديمة.. ذكره الله سبحانه وتعالى فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى : ـ﴿ **فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ** ﴾ [**الرحمن** : ٦٨] ، وفى سورة الأنعام يقول عز وجل : ﴿ **وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ** ﴾ [**الأنعام** : ٩٩]

ويذكر عن ابن عباس – رضى الله عنهما – موقوفاً ومرفوعاً – : « **ما من رمان من رمانكم هذا إلا وهو مُلقح بحبة من رمان الجنة**»(١) .

وعن على – رضى الله عنه – قال : **كلوا الرمان بشحمه ، فإنه دباغ المعدة.**

فى الطب القديم :

وصف الرمان فى الطب القديم بأوصاف كثيرة ، منها ما ذكره ابن القيم فى الطب النبوى أنه : جيد للمعدة مقوٍ لها ، نافع للحلق والصدر والرئة ، جيد للسعال ، ماؤه ملين للبطن ، سريع التحلل لرقته ولطافته .. يولد حرارة يسيرة فى المعدة وريحاً ، وله خاصية عجيبة : إذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد فى المعدة .. لا يصلح للمحمومين .

وحامضه ينفع المعدة الملتهبة ، ويدر البول أكثر من غيره من الرمان ، ويسكن الصفراء ، ويقطع الإسهال ، ويمنع القىء ، ويطفئ حرارة الكبد ، ويقوى الأعضاء..

(١) أخرجه الديلمى فى الفردوس عن ابن عباس حديث رقم (٦١٢٩) .

نافع للآلام العارضة للقلب وفم المعدة ، يقوى المعدة ويدفع الفضول عنها .. وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم واكتحل به قطع الصفرة من العين ، ونقاها من الرطوبات الغليظة .. وإذا لطخ على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها .. وحب الرمان مع العسل طلاء للداحس والقروح الخبيثة .

فى الطب الشعبى الحديث :

* وصف الرمان بأنه مقو للقلب ، قابض ، طارد للدودة الشريطية ، مفيد للدوسنتاريا ، يكافح الأورام فى الغشاء المخاطى إذا قطر فى الأنف مصحوباً بالعسل ..

* وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر ، أو مع الماء والعسل ، كان مسهِّلاً خفيفاً . هو منظف لمجارى التنفس ، والصدر ، مطهر للدم .

* يشفى من عسر الهضم ، وأكله مع المواد الدسمة يساعد على هضمها .

* وتوجد مادة (**التانين**) بكثرة فى أجزاء الزهرة وقشر الثمرة .. ولذلك تستعمل كمادة قابضة .

* ويستخرج حمض (**التنيك**) من الطبقة الخارجية للثمار .

* وفى عام ١٨٧٨ أمكن استخراج مادة فعالة طاردة للديدان من الرمان .

* وقشر جذور الرمان إذا غلى بنسبة (٥٠-٦٠) جراماً فى لتر ماء لمدة ربع ساعة، وشرب من المغلى كوب فى كل صباح أسقط الدودة الوحيدة .



ريحــان



ورد ذكره فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى فى سورة الواقعة : ﴿ **فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ** ﴾ [الواقعة : ٨٨ ، ٨٩]وفى سورة الرحمن يقول عز وجل : ﴿ **وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ** ﴾ [الرحمن : ١٢] .وفى صحيح مسلم عن النبى ﷺ : «**من عرض عليه ريحان فلا يرده ، فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة**» .. وفى سنن ابن ماجه من حديث أسامة – رضى الله عنه – عنه النبى ﷺ : «**ألا من مُشمِّر للجنة ؟ فإن الجنة لا خطر لها ، هى ورب الكعبة : نور يتلألأ ، وريحانة تهتز ، وقصر مَشيد ، ونهر مُطَّرد ، وثمرة نضيجة ، وزوجة حسناء جميلة ، وحلل كثيرة ، ومقَام فى أبد فى دار سليمة ، وفاكهة وخضرة ، وحَبرة ونعمة ، فى محلة عالية بهية**» قالوا: نعم يا رسول الله ، نحن المشمرون لها ، قال : «**إن شاء الله**» فقال القوم : إن شاء الله.

يقول الإمام ابن القيم – رحمه الله تعالى – فى الطب النبوى : والريحان ، كل نبت طيب الريح ، فكل أهل بلد يخصُّون بشيء من ذلك .. فأهل الغرب يخصونه بالآس ، وهو الذى يعرفه العرب من الريحان ، وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق ..

وقد سبق أن ذكرنا الآس ، وسيكون حديثنا الآن – بعون الله – عن الحبق .

فى الطب القديم :

قيل عنه : إن شمه ينفع من الصداع ، وهو يجلب النوم ، بذرة حابس للإسهال الصفراوى ، مسكن للمغص ، مقوٍّ للقلب ، مانع للأمراض السوداوية ، وقال عنه ابن سينا فى القانون : (ينفع من البواسير ، ومن الدوار والرعاف .. زهرته منشطة وهاضمة، وهى أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* والريحان – الحبق – مطيب لأرجاء المنزل والمآكل ، وللفم عندما تلاك أوراقه، بل ينحدر الانتعاش إلى المعدة فتنشط للهضم ، وهو مسكن للتشنجات فى بيت الداء، وللشقيقة ، مقوٍّ للأعصاب إذا أصابها وهن ، طارد للأرق ، نافع فى علاج آلام الحيض ، ولهذا يستعمل مستحلب الحبق (٢٠ جراماً من الزهرة والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الغليان) .. أو تنقع الأزهار والأوراق فى الماء المغلى ، وتؤخذ ملعقة من المغلى وتحل فى كوب مملوء بالماء .. تؤخذ ثلاث مرات فى اليوم .

* ويوصف أيضاً للأطفال الأرقين ، وذوى المزاج العصبى و الدوار ، والمغص والسعال .

* كما أنه مدر لحليب المرضع ، شاف للقلاع .

زبدية .. أفوكاتو

وهو جنس شجر مثمر .. تعرف الثمرة فى الشام ولبنان باسم : (**أفوكاتو**) وفى مصر باسم : **زبدية** .. لون الثمرة أخضر بنى ، تشبه فى شكلها الكمثرى ، وهى لبية وحيدة البذرة .. ويحيط بالبذرة تركيب لحمى يشبه الزبدة .

وتعتبر الزبدة غذاء قيِّماً للإنسان ، فقد أظهرت التحاليل والأبحاث أنها تحتوى على ٦٠,١ ٪ ماء ، ٢٠,١ ٪ دهن ٢,٦ ٪ بروتين ، ٧,٤ ٪ مواد أخرى ذات قيمة حرارية عظيمة .. وفيها عدة أحماض ، وكثير من المواد الحيوية المكتشفة حديثاً ..

وكل ١٠٠ جرام منها تعطى (٢٠٠ – ٣٠٠) وحدة من فيتامين (أ) وتمد الجسم بحوالى ٢١٤ وحدة حرارية .

* ومن خصائص الزبدية أنها : غذاء كامل تقريباً ، وهاضم ، ومفيد للأعصاب ومضاد للجراثيم ..

* توصف الزبدية لتنشيط النمو ، وللنقهاء ، وللمرأة الحامل و لتهدئة الأعصاب وأمراض المعدة ، والأمعاء ، والمرارة .



زبيـــب



هو العنب المجفف .. روى فيه حديثان لا يصحان ، أحدهما : «**نعم الطعام الزبيب، يطيب النكهة ، ويذيب البلغم**» ، والثانى : «**نعم الطعام الزبيب ، يذهب النصب ، ويشد العصب ، ويطفئ الغضب ، ويصفى اللون ، ويطيب النكهة**» ..

فى الطب القديم :

وصفه ابن سينا بأنه صديق الكبد والمعدة .. وقال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: (أجوده الكثير الشحم ، الرقيق القشر ، القليل البذر ، ويليه الأسود الكبار الضارب طعمه إلى حموضة ، ويسمى الصبيع بمصر ، ويليهما الأحمر الصادق الحلاوة ، وأردؤه الكثير البذر القليل الشحم .. والزبيب يغذى غذاء جيداً ، ويولد خلطاً صالحاً، والكبد يحبه طبعاً ، وهو يسمِّن كثيراً إذا أكل بالسعتر ، ويحمِّر اللون ، ويزيل اليرقان، وبالكندر – اللبان الذكر – يذكى ويذهب البلادة والنسيان .. وبالخل يدفع اليرقان ، مجرَّب ، وإن درس مع أى شحم كان ووضع على الأورام حللها .. وإن طبخ مع الأنيسون حتى يتهرى وشرب ماؤه بدهن اللوز سكن السعال ، مجرَّب ، وإن درس بالزعفران وصفرة البيض والعصفر ، فتح كل ما عجز عنه من الصلابات .. وإن دق مع الصبر وطلى على القراع أذهبه ، مجرَّب ، وهو يضر الكلى ، ويصلحه العناب) .

وقد كان الزهرى رحمه الله تعالى يقول : (من أحبَّ أن يحفظ الحديث ، فليأكل الزبيب) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* وصف الزبيب بأنه يفيد فى النزلات واحتراق الصدر والمعدة والأمعاء ، وهو

يدخل فى أكثر المشروبات والمغليات الصدرية والملطفة ..

* ويطبخ بالماء ويُحلّى بالسكر ، ويُستعمل لعلاج وتلطيف السعال ، وإخراج البلغم ، وتنظيم التنفس ، وتقطير البول .. ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلابات البدنية .



زعرور



وصف فى الطب القديم بأنه قابض ، جيد للمعدة ، ممسك للبطن ، يسكن الصفراء .

فى الطب الشعبى الحديث :

تستعمل الثمار والأزهار لتهدئة الأعصاب ، وهيجان الشرايين ، وتغذية القلب ..

* ويستعمل لذلك مستحلب الزعرور ، ويجهز كالآتى :

توضع ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور فى قدح من الماء الساخن لدرجة الغليان يؤخذ هذا المستحلب مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم لمدة عشرين يوماً فى الشهر بعد الأكل .

* منقوع القشر يخفف حرارة الحمى .

* مغلى الثمار اليابسة (٣٠ جراماً فى لتر ماء) يوقف الإسهال الشديد .

* منقوع الأزهار مع السكر أو العسل يفيد قروح الحنجرة .



الزعفران



ويعرف أيضاً باسم (**الكركم**) أو الريهقان ، أو الجادى ، .. قال داود الأنطاكى فى التذكرة : (وزهر الزعفران فيه شعر إلى البياض ، إذا فُرك فاحت رائحة وصبغ ، وهذا الشعر هو الزعفران) .

تقطف من الأزهار مياسمها ، ويجفف فى الظل أو فى أفران خاصة ، وتبرّد وتجفف فى مكان جاف .. وهى حمراء لامعة زكية الرائحة .

فى الطب القديم :

قال ابن البيطار عن الزعفران : إن خاصيته شديدة فى تقوية جوهر الروح ، حتى أنه ربما قتل من شدة التفريح بما يحدث .. وهو يهضم ، ويجلو البصر إن اكتحل به

مع لبن امرأة ، ويفتح سدد الكبد ، ويملأ الدماغ .. وإذا تعسرت ولادة امرأة وشربت منه درهمين سهلت ولادتها وولدت فى الحال .. وإذا جعل فى الخمر وصل السُكْر بشاربه إلى ما يشبه الجنون من شدة الطرب .

فى الطب الحديث:

ثبت أن أزهار الزعفران تحتوى على مادة مقوية للأعصاب ، منشطة ،ومنبهة ، ومدرة للطمث ..وإن كان استعمال الزعفران فى الطب الحديث ، أصبح قليلاً بالنسبة لاستعماله فى الطب القديم .



زنجبيل



وهو نبات معمّر يكثر فى بلاد الهند الشرقية ، والفلبين ، والصين ، وسيلان ، والمكسيك .. ويستخدم منه فى الطب : جذوره وسيقانه المدفونة فى الأرض سطحياً **(الريزومات)** .

وقد ورد ذكر الزنجبيل فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى فى سورة الإنسان: ﴿ **ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً** ﴾ .. وذكر أبو نعيم فى كتاب الطب النبوى من حديث أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه قال : «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرّة زنجبيل ، فأطعم كل إنسان قطعة ، وأطعمنى قطعة» .

فى الطب القديم :

ذكر ابن القيم فى الطب النبوى أن الزنجبيل معين على الهضم ، ملين للبطن تليينا معتدلاً ، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة ، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة ، أكلاً واكتحالاً .. معين على الجماع .. وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة فى الأمعاء والمعدة .. وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة .

يستعمل منقوعه قبل الأكل كدواء قوى الفعل فى القولنج الروماتيزمى أو النقرس، ويستعمل لبحة الصوت .. وقد كان معروفاً فى زمن **(ديسقوريدس)** بأنه عام النفع ، معرّق ، مقو للقلب والمعدة .. ولذلك دخل فى كثير من المركبات الدوائية القديمة اليونانية والعربية .. وكثيراً ما يضم للمسهلات ، فشاهدوا أنه يزيد من قوتها الدوائية .

فى الطب الشعبى الحديث :

وقد أثبت التحاليل الحديثة أن جذور الزنجبيل تحتوى على أصماغ ، وراتنجات دهنية ، ونشا ، وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرية المميزة ، وراتنج زيتى غير طيار هو (الجنجرين) الذى يعطيه الطعم اللاذع ..

* وبهذا فإن للزنجبيل خصائص مقوّية ، ومطهرة ، ومضادة للحفر والحمى ، وماؤه كان يعتبر من الأدوية الجيدة للعين .

* ويستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق ، والشعور بالدفء ، وتلطيف الحرارة .

* ويستخدم كتوابل فى تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز .

* يصنع منه مربى نافعة فى الأمراض الصدرية .



الزيتون



للزيتون فى التاريخ حكاية ، وله فى الطب صفحات ، وفى كتاب الله سبحانه مكانة .. ويقول سبحانه وتعالى فى سورة المؤمنون : ﴿فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾ [المؤمنون : ١٩ ، ٢٠] .. وفى سورة النحل يقول جلا وعلا : ﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ⑩ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ⑪﴾ [النحل : ١٠ ، ١١] .

وقد أوصى النبى ﷺ بالزيتون خيراً .. روى الترمذى وابن ماجه من حديث أبى هريرة - رضى الله عنه - عن النبى ﷺ قال : **«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»** : والزيتون نبات من الفصيلة الزيتونية ، أشجاره معمّرة ، دائمة الخضرة ، اهتم المصريون القدامى بزراعته لما عرفوا من فوائده الطبية العظيمة .

فى الطب القديم :

أطال الأطباء الأوائل فى سرد فوائد الزيتون الطبية ، ومما ذكروه : أنه يقوى المعدة ويفتح السدد ، ويحسن الألوان .. ويوصف ضد أمراض الكبد ، والناضج منه مغذيا جداً .. وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق ، وإذا دق

وضمد بمائه أو عصارته نفع من القروح والأورام وختم الجروح .. وعصارته إذا حقن بها شرجياً أذهب قروح الأمعاء والمعدة .. وقد استعمل الرومان زيت الزيتون فى دهان أجسامهم ليتطهروا .

فى الطب الشعبى الحديث :

تحتوى ثمار الزيتون على نسبة عالية من الماء تبلغ ٧٥٪ ، (١٥-٢٥٪) زيت ، ٤٪ بروتين ، ١٪ أملاح (**فوسفور ، حديد ، كالسيوم**) .. كما تحتوى على فيتامين (أ) بكميات كبيرة ، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) «**ثيامين**» .

ويمتاز زيت الزيتون بلونه الأصفر الباهت المائل إلى الخضرة ، وله رائحة خاصة مستحبة ، لا يزنخ بسهولة .

* وزيت الزيتون مُلطِّف ، ملين ، مدر للصفراء ، مفتت للحصى ، مفيد لمرضى السكر. ولهذا : يشرب ملعقتان من الزيت مرّة فى الصباح ، وأخرى فى المساء قبل النوم .. ويمكن إضافة عصير الليمون إليه .

* لعلاج فقر الدم والكساح عند الأطفال : يُفرك الجسم بزيت الزيتون .

* لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل : يُصنع مرهم من رأس الثوم يُشر فى ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ، وبعد نقعه يومين أو ثلاثة ، يفرك به مكان الألم عدة مرات .

استخدام زيت الزيتون فى المحافظة على جمال البشرة :

* لإزالة تجعدات الوجه والرقبة : يُطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت ، وصفار بيضة ، ويضع نقط من عصير الليمون .. يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

* يستعمل زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس .

* يفيد الزيت كدهان فى حالات الخراجات ، والدمامل . وتشقق الأيدى من البرد (التثليج) القوباء .

* يستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر ، وذلك بأن يدلك به فروة الرأس كل مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ، ثم تغسل فى الصباح .

* لعلاج تشقق الأيدى والأرجل يستخدم دهان مركب من الزيت والجليسرين بنسب متساوية .

زيزفون .. تليو

شجرة الزيزفون باسقة ضخمة لها أنواع كثيرة ، لا فرق بينها من الوجهة الطبية، أوراقها كبيرة مسننة ، وبشكل قلب مائل .. تحتوى الأوراق والأزهار على زيت طيار، ومواد مع مادة السابونين المعروفة والمضادة للتشنجات ، وهرمونات جنسية .

* يُصنع من أزهار الزيزفون مستحلب مفيد ونافع للصدر ، فيُسكّن السعال ويسهل القشع ، ويثير إفراز العرق فتنخفض درجة الحرارة .. ويسهل التنفس ويزيل الصداع والزكام. ويُجهَّز المستحلب : بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة صغيرة من الأزهار .. ويُحلَّى المستحلب بسكر النبات ، ويشرب منه – ساخناً – مقدار فنجانين أو ثلاثة فى اليوم .

* يستعمل هذا المستحلب مقوياً ومهدئاً للأعصاب .

* يستعمل مسحوق فحم الزيزفون لعلاج عفونة الأمعاء وامتصاص الغازات والسموم منها ، وذلك بمقدار ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى المساء ، مع استعمال مسهل لإخراج الفحم وما امتص وتشبع به من السموم والغازات .

* يستعمل مسحوق الفحم من الظاهر لعلاج القروح الجلدية النتنة ، حيث يذر عليها مرة واحدة أو أكثر فى اليوم ، فتزول العفونة منها وتشفى سريعاً .

سبانخ .. اسفاناخ

وهى من الخضراوات المشهورة والمعروفة .. وكان العرب هم أول من اكتشف القيمة الغذائية والفوائد الطبية للسبانخ .

فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (وأجوده الضارب إلى السواد لشدة خضرته ، المقطوف ليومه ، ينفع من جميع أمراض الصدر ، والالتهاب ، والعطش ، والمرارة ، نيئاً ومطبوخاً : وعصارته بالسكر تذهب اليرقان وعسر البول) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* تحتوى السبانخ على كميات هائلة من الحديد ، وتجعلها أغنى الخضراوات بهذا المعدن الهام فى بناء الجسم ، كما تحتوى على كميات أخرى من : الفوسفور،

والبوتاسيوم ، والكبريت ، والمنجنيز ، والكالسيوم .. وبها كميات لا بأس بها من فيتامينات (أ) ، (ب) .. وفيها عدة حوامض ، ومواد أزوتية ، مما يجعلها ضارة بالكلى، ولا تناسب مرضى الروماتيزم والنقرس .

* وتحتوى السبانخ على ألياف ، إلا أن هذه الألياف سهلة الهضم ، لذا فإنها تفيد فى حالات الإمساك .

* وتعطى السبانخ للأطفال لوفرة الحديد والأملاح المعدنية بها ، و كذلك الفيتامينات اللازمة لبناء الجسم .. كما أن أملاح المنجنيز تعطيها خصائص مطهرة ، وملينة ، ولا تترك بقايا فى المعدة ، لذلك فهى لا تسبب السمنة .

* **وعموماً** ، فإن السبانخ تعتبر غذاءً جيداً للناقهين .. إلا أنها تمنع عن المصابين بأمراض الكلى ، وصفراء الكبد ، وكذا من يشكون من الحصى فى الكلى أو الحالب .



ست الحسن



وهو نبت عشبى ، يبلغ ارتفاعه حوالى مترين ، ويتبع الفصيلة الباذنجانية .. ونحن هنا نحذر من استخدام هذا النبات إلا بما يصفه الطبيب .. فهو نبات سام وخطير ...

وبسمية العلماء (**أتروبا بلَّادونا**) ، وقد يسمى (**ظل الليل القاتل**) .. ويمكن اعتبارهذا النبات سماً بطيئاً ، إذا يتراكم مفعوله ولا يظهر فجأة ، وله أعراض وعلامات قد تبدو طبيعية ولا يشك فيها أى إنسان .. وظلَّت ست الحسن طيلة قرنين من الزمان تودى بحياة الكثيرين ، ليس من حسنها ، ولكن لاحتوائها على قلويدات سامة ، وهى عبارة عن مركبات عضوية نيتروجينية معقدة التركيب .. والقلويدات مواد سامة بعضها قوى المفعول ، ولها أهمية خاصة فى الطب .

وأوراق وجذور ست الحسن غنية ببعض القلويدات ، وقد تصل نسبة وجودها إلى ١ ٪ ومنها : (**الهيوسيامين**) ويمثل $\frac{٣}{٤}$ النسبة ، والباقى (**أتروبين**) .. ومن القلويدات الأخرى الموجودة : (**البللادونين ، والاسبروجين**) .

* وتستعمل (**البللادونا**) فى توسيع حدقة العين ، ولذلك تستخدم عند عمل النظارات الطبية .. وكذا تستخدم كمخدر موضعى .

* تفيد البللادونا فى علاج قرحة المعدة المصحوبة بآلام فى البطن ، وتشنجات

تقلصية ، وذلك عن طريق تخفيض ما تفرزه المعدة من حمض (**الهيدروكلوريك**) وهو مسبب للحرقان ، وبتقليل حركة الأمعاء .

كما تستعمل كمسكّن فى علاج المغص ، ومهدّئ للأعصاب .. كما أن لها تأثيراً مسكناً على مجرى البول والقناة الهضمية .

ومن الأعراض الجانبية الناتجة عن استخدام هذا العقار : أن تأثيراته تظهر فى وقت واحد ، فمثلاً إذا أُخذت جرعة لعلاج المغص ، حدثت زغللة فى الرؤية نتيجة لتوسيع حدقة العين .

سحلب .. خصى الثعلب

ويعرف أيضاً فى بعض المصادر العربية القديمة باسم : قاتل أخيه ، وآدم وحواء . وصفه داود الأنطاكى فقال : (ورقه كورق البصل أو أعرض يسيراً ، وأصله – جذره – كبيضتين مزدوجتين) .

ويسمى خصية لوجود زوج من الدرنات الصغيرة تشبه الخصيتين .. وبينما تكبر إحدى الدرنتين تضمحل الأخرى ، لذا سمى النبات باسم : قاتل أخيه .

وقيل : إن كلمة سحلب مشتقة من الاستحلاب ، حيث يستعمل مغليه مع الحليب والعسل أو السكر ، فيكون شراباً لطيفاً .

يكثر السحلب فى إيران ، واليونان ، والمغرب ، وبلاد الأفغان ، وتركيا ، وأجوده عالمياً السحلب الإيرانى .

والسحلب لا يستعمل بعد جنيه مباشرة ، بل يُغْسل ، ثم يُقشَّر ويُقطَّع إلى شرائح ، ثم يسلق فى أفران خاصة ، وبعد ذلك يجفف بنشره فى الهواء أياماً .

تُطحن الشرائح المجففة ، فتكون نشا ، يغلى مع السكر والحليب فيتكون مشروب لذيذ عالى القيمة الغذائية .

تحتوى الدرنات على ٤٠ – ٥٠٪ مادة غروية ، ٢٧ – ٣١٪ نشا ، ١٣٪ دكسترين ، وبروتين ، زيت طيار ، وأملاح معدنية ، وسكر ، غيرها .

* يعطى السحلب مغلياً بالسكر للأطفال كغذاء ملطف قابض ، ولضعاف المعدة والمصابين بالإسهال المزمن .

* يستعمل كحقنة شرجية فى حالات المغص والنزلات المعوية .. ويفيد الناقهين ، وفى حالات التسمم .

* يشرب المستحلب أيضاً لوقف النزيف الداخلى فى المعدة (**قرحة المعدة**) والأمعاء ، والبواسير ، نزيف الجهاز البولى (**البول المدمم ، ونزيف الرحم**) .

* ويمكن عمل المستحلب بنسبة (١-٢) ملعقة صغيرة من السحلب لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب (٢-٣) مرات فى اليوم .. وفى نزيف المعدة يشرب منه نصف فنجان كجرعة أولى .



سرخس



عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر .. والسرخس نوعان : ذكر وأنثى ، الذكر لا يزهر ، بينما للأنثى زهر أحمر يخلف بذوراً سوداء .

يكثر السرخس فى بلاد الشام ، ويستخدم النبات كله - جذور وأغصان وأوراق - فى العلاج ، لما يحتويه من مركبات (**الفلوروكلوتسين**) ، مع زيت طيار ومواد مرّة .

فى الطب القديم :

قال عنه ابن سينا فى القانون : (وينبغى لمن يريد شربه أن يقدِّم أكل شىء من الثوم أولاً .. والذكر أقوى فعلاً من الآخر ، وهو مدمِّل ، يجفف ويسحق ، ويذر على القروح الرطبة العسيرة البرء فتبرأ ، يقتل الديدان وحب القراع إذا شرب منه وزن أربعة مثاقيل بماء العسل، وإذا شرب من الأنثى ثلاثة مثاقيل مع الشراب أخرج الدود الطوال ، وإذا شربت منه المرأة مسحوقاً لم تحبل ، وإن شربته حبلى أسقطت ، وقد يجفف ويطلى على البطن ، وإن شرب قتل الجنين ، وورقه فى أول ما يطلع يؤكل مطبوخاً فيليِّن البطن) .

وقال داود الأنطاكى فى التذكرة : (يحلل الرياح والخفقان العسر ، ويخرج ما فى البطن من أنواع الديدان عن التجربة ، وهو يضر الرئة ، ويصلحه الشيح) .

فى الطب الشعبى الحديث :

ذكر الدكتور أمين رويحة فى كتابه (**التداوى بالأعشاب**) فوائد السرخس الطبية ، نستخلص منها الآتى :

* قال الأطباء إن جذور السرخس تأتى بالعجائب ، فهى تستعمل لعلاج آلام

الظهر والروماتيزم وآلام القدمين ، وذلك بوضع الجذور طازجة بعد تنظيفها – بدون غسل – داخل كيس صغير ، ووضع الكيس فوق موضع الألم .

* يستعمل مغلى الجذور لمعالجة الروماتيزم ، وآلام الدوالى فى الساقين ، والصداع العصبى المزمن ، وذلك بإضافته إلى ماء الحمام ، أو لعمل حمامات للقدمين فقط ، وذلك بأن يغلى ١٠٠ جرام من الجذور الطازجة فى لترين من الماء لمدة ساعتين ، ويضاف المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام (البانيو) أو حمام القدمين، ومدة الحمام نصف ساعة .. ويكرر ذلك مرة أو مرتين فى اليوم لمدة (١–٣) أسابيع حسب اللزوم.

* تستعمل الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة النقرس والروماتيزم ، آلام القدمين والأسنان ، وذلك بوضعها بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم أو بعمل لفافة للجسم كله من الأغصان الغضّة .. ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشبة ، ولكنه يزول كلياً بعد مدة قصيرة .

* يعالج الأرق بوضع غصن من العشبة داخل وسادة النوم .. أما وضعه داخل الحذاء فيزيل التعب والألم من أقدام المصابين بدوالى الساقين .

* ويحذر من تناول العشبة عن طريق الفم ، فهى سامة ، إلا أنه يوجد منها خلاصات طبية فى قتل الدودة الوحيدة .



سذاب



ويسمى فى اليونانية (**فيجن**) .. وهو نبات كريه الرائحة ، مر الطعم ، لذاع حريف .. يبلغ ارتفاعه نحو ٥٠ سم .. تحتوى الأوراق على زيت طيار يسمى زيت السذاب ، الجرعات الصغيرة منه تسكن الأعصاب والتشنجات .

فى الطب القديم :

ذكره داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (درهم منه كل يوم يبرئ من الفالج ، واللقوة ، ثلاث أواقٍ من مائه مع أوقيتين عسلاً تذهب الفواق عن تجربة ، ويحلل المغص ، والقولنج ، والرياح الغليظة ، واليرقان ، والطحال ، وعسر البول ، ويخرج الديدان والحصى ، ويشفى أمراض الرحم كلها والمعقدة ، والصدر كالرطوبات ، والباسور ، والربو شرباً .. وإذا طبخ فى الزيت عالج الصمم وأذهب دوى الطنين

قطوراً، والصداع سعوطا ، وأوجاع الظهر والمفاصل والنقرس ونحوها طلاء .

فى الطب الشعبى الحديث :

ذكر الدكتور رويحة أن أوراق السذاب ذات مفعول حسن فى الدورة الدموية فالانصبابات الدموية الناتجة عن الكدمات والتواء المفاصل وغير ذلك من الإصابات ، تعالج بحمامات مستحلب الأوراق ، أو بتكميدها بالصبغة المخففة ، وتعالج التهابات العظام ، وأوتار العضلات والأطراف المثلجة بالحمامات أيضاً ، أو بتدليكها بزيت الأوراق.. وتعالج بالتدليك بالزيت أيضاً الأطراف المصابة بالروماتيزم أو الشلل .. والحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل .

* كما يستعمل مستحلب الأوراق كمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين ، والتهاب اللثة ، وفى غسل الجروح والقروح النتنة ، وغسل الرؤوس المصابة بالقمل .

* ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة (أى جرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .

* وتعمل الصبغة بإضافة خمسة أجزاء من الكحول المركز لكل جزء من الأوراق فى زجاجة محكمة السد ، تُترك فى مكان دافئ لمدة عشرة أيام ، ترجُ الزجاجة أثناء هذه الفترة مرات عديدة .. ثم تصفى الصبغة وتعصر الأوراق بداخلها وتحفظ للاستعمال .

* ولعمل الكمادات أو الغسول من الصبغة : يؤخذ مقدار (٣٠–٤٠) نقطة وتخفف فى نصف لتر من الماء .

* ولعمل الزيت : تُترك الأوراق الغضَّة إلى أن تذبل قليلاً ، ثم تهرس ، ويُضاف إليها فى زجاجة محكمة السد ما يكفى لغمرها من زيت الزيتون .. تسد الزجاجة وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين ، يُصفَّى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش .

* **هذا** ، ويستعمل البعض للغرغرة مستحلباً بالخل بدلاً عن المستحلب العادى ويعمل هذا بإضافة فنجان كبير من الخل الساخن إلى مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق، ويخفف قبل استعماله بفنجان من الماء وقليل من العسل .

* يعالج ضعف الشهية بأكل بضع أوراق غضَّة يومياً مع الخبز .. أو بأخذ بضع نقط من الصبغة (٤–٥) نقط على قطعة صغيرة من السكر ، أو فى الماء .

* لطرد الديدان عند الأطفال يضاف إلى طعامهم يومياً مسحوق ورقة أو ورقتين، مع دلك جدار البطن بقليل من زيت الأوراق فى نفس الوقت .

* يعالج الروماتيزم الشيخوخى ، حيث يشعر المصاب بهبوط عام فى جسمه بشرب (١-٢) فنجان يومياً من مستحلب الأوراق .

* هذا ، ويلاحظ عدم تجاوز هذه الجرعات المذكورة فى استعمال السذاب ، لأن تجاوزها محفوف بالأخطار .



سعتر



وهو نبات من التوابل ، له رائحة عطرية قوية ، وطعم حار مُرّ قليلاً .. منه البستانى ، ومنه الاعتيادى .

فالبستانى : له رائحة عطرية قوية ، يُعطى للبقول التفهة طعماً مقبولاً ، وقد اشتهر كونه مقوياً للمعدة ، وهاضماً ، ومقوياً عاماً و، ومضاداً للديدان ، ومخرجاً للرياح ، ومنقوعه النبيذى يستعمل فى النزلة المخاطية ، وضيق النفس ونحو ذلك .

أما السعتر الاعتيادى : فهو مقو ، ومنبه ، ومُعرّق ، ومدر للطمث ، ومشدد للمعدة ، ومضاد للتشنج والنزلات المخاطية المزمنة .

فى الطب القديم :

قال عنه أطباء العرب : هو من الأدوية الترياقية ، يعالج به من أغلب السموم فطبيخه مع الشراب يوافق نهش الهوام ، ويحلل الرياح والمغص ، وفرشه يطرد الهوام ، والمضمضة بطبيخه مع الخل والكمون تسكن وجع الأسنان والحلق ، وطبيخه مع التين يحلل الربو والسعال ، وشربه مع ماء الكرفس ينفع الحصى وعسر البول ، وشرب ورقه أو أزهاره يدر الطمث ، وورقه بالعسل يشفى السعال الرطوبى ، وتقطيره فى الأذن باللّبن يسكن أوجاعها ، وإذا شرب بالخل وافق المطحولين ، وأكله جيد لمن به غثيان أو فسد طعامه فى المعدة بحيث يجد حموضته فى الفم ، ويبطئ انحداره، فأكله يُشهّى الطعام ، وينقّى المعدة من البلاغم الغليظة ويخرجها بالرياح وغيرها ، ويحلل النفخ ، وأكله بالخل يذهب العبالة من الأبدان ويلطف غلظها ، وإذا أُكل مع الأطعمة الغليظة طيّبها ، وأحدرها وزاد فى لطفها ، وإذا طبخت قضبانه مع العناب وشرب ماء ذلك رقّق الدم ، وتلك خاصية لا توجد فى غيره .. وإذا طُبخ

وشرب بالعسل أذهب المغص وأخرج الدود ، وإذا أكل مع التين هيَّج العرق وحسن اللون وإذا تمودى على أكل مثقال من مربّاه عند النوم نفع من الماء النازل فى العين وحسَّن الذهن واللون ،وإذا ثوقل بالسكر وتمودى عليه صباحاً ومساء قطع البخار وأحدَّ البصر وقوّاه ،والطلاء به مع العسل يحلل الأورام والصلابات .

وقالوا :إن بذره أعظم منه فى فتح السدد ودفع اليرقان ، وهو من أفضل الأغذية بالجبن الطرى لمن يريد سمن البدن وتقويته ، ودهنه من أفضل الأدهان للرعشة والفالج والنافض .

فى الطب الشعبى الحديث :

وُصف السعتر بأنه يفيد فى آلام الحلق والأنف والحنجرة ، ويستعمل فى معاجين الأسنانَ .. يُطهِّر الفم ، وينبه الأغشية المخاطية ويقوّيها ، ينبِّه المعدة ، ويطرد الغازات ، ويسكِّن المغص ، وينفع من الإسهال ، ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية، لذا فهو يسمِّن الجسم ، يدر البول والحيض ، وينقِّى المعدة والكبد والصدر ، وغسل الرأس بمنقوعه يقوِّى الشعر ويمنع سقوطه ، ومضغه يسكِّن آلام الأسنان واللّثة.

وتحتوى عشبة السعتر المزهرة على زيت طيار مع (**التيمول**) ومواد دابغة تسكن الآلام ، ومواد مُرَّة تظهر وتطرد الديدان .

ويوصف السعتر فى حالات كثيرة منها :

* يستعمل مستحلب السعتر كشراب لتقوية القلب والمعدة وتسكين آلامهما .

* يستعمل نفس المستحلب لعلاج الأمراض الجرثومية فى المعدة والأمعاء (**النزلات المعوية**) والرئة (**التهاب الرئة والقصبة الهوائية ، والسعال الديكى**) .

يجهز المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من السعتر لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويشرب منه (١-٢) فنجان يومياً ، ويمكن تحليته بالسكر .

* يستعمل زيت السعتر لطرد الديدان المعوية . ويُجهَّز الزيت بأن تغمر كمية من العشبة الخضراء فى كمية من زيت الزيتون فى زجاجة بيضاء ، تسد الزجاجة وتوضع فى الشمس لمدة أسبوعين ، يصفَّى بعدها الزيت وتعصر الأعشاب بقطعة من القماش، ثم يحفظ للاستعمال ، . يتناول المريض قطعة من السكر عليها (٣-٤) نقط من زيت السعتر ثلاث مرات فى اليوم لمدة (٤-٦) أسابيع .

* يستعمل المستحلب ظاهرياً لعمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدى لدى المرضع ، كذا لعلاج رمد العين .

* يستعمل حمام السعتر فى علاج لين العظام لدى الأطفال ، والتواء المفاصل وكذا ضعف البنية والأعصاب ، ويجهز الحمام بغلى مقدار نصف كيلو من العشبة الغضّة فى ٥ لترات من الماء لمدة ربع ساعة ، ثم يصفى المغلى ويضاف إلى ماء الحمام .

* **هذا** ، ويستعمل السعتر على المائدة تابلاً لفتح الشهية ، وتطيب رائحة الطعام ، كما يضاف طازجاً أو مجففاً إلى الحساء والسلطة .



سفرجل



ورد ذكر السفرجل فى السنة النبوية المطهرة .. روى ابن ماجه فى سننه عن طلحة ابن عبد الله –رضى الله عنه – قال : دخلت على النبى ﷺ وبيده سفرجلة ، فقال : «**دونكها ياطلحة ، فإنها تُجِمُّ الفؤاد**» .وفى رواية للنسائى من طريق آخر ، وقال : أتيت النبى ﷺ وهو فى جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقبِّلها ، فلما جلست إليه، دحا بها إلىَّ ، ثم قال : «**دونكما أبا ذر ، فإنها تشدد القلب ، وتطيب النفس، وتذهب بطخاء الصدر**» .

فى الطب القديم :

عرف الرومان والإغريق والفراعنة السفرجل ، وذكره أطباء العرب واستخدموه فى علاجاتهم .. ووصفوه بأنه : مفرح للقلب ، مذهب للوسواس والكسل والخفقان ، وضعف الكبد ، واليرقان ، مطلق للأبخرة والصداع العتيق ، يفيد فى علاج النزلات كلها كيفما استعمل ولو شماً وضماداً ، وهو يحبس الدم والإسهال بعد اليأس خصوصاً إذا أضيف إليه زهره وشوى وأكل على الجوع .. وإذا ضمد الأورام حلَّلها.. ويسكن اللهيب والعطش والسكر وحرقة البول ، ويدر ويطيب رائحة العرق ، ويحبس الفضول عن الأعضاء الضعيفة .. وورقه وزهره يحبسان النفث والنزف والإسهال والعرق شرباً واحتمالاً وطلاء ، ويحللان الورم ، ويدملان الجروح ذروراً .. ولُبُّه إذا وضع فى الفم أذهب القلاع وقروح اللثة واللسان ، والسعال ، و الخشونة .. ومع عصارته يذهب الربو .

فى الطب الشعبى الحديث :

السفرجل غنى بفيتامينات (أ) ، (ب) ، كما أنه غنى بعناصر : الكبريت ، والفوسفور ، والكالسيوم ، والصوديوم ، والبوتاسيوم .. وهو يفيد كثيراً فى : التسكين، والتغذية ، وفتح الشهية ، وعلاج المعدة والكبد ، ويستعمل فى حالات الإسهال المزمن ، ويقوى القلب ، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر ، والنزيف المعوى والمعدى . ويقوى الهضم والأمعاء ، ويمنع القىء ، ويشفى من سيلان اللعاب ، ومن حالات الزكام الشديد ، ومن سيلان المهبل.

* **بذر السفرجل** :يستخدم مطلقاً ، ويستعمل مغليه غسولاً فى حالات تشقق الجلد والبواسير ، ويستعمل أيضاً مضافاً إلى غسولات العين فى حال هيجانها والتهابها .

* **لعلاج الإسهال الحاد** : يُغلى مقدار ٢٥٠ جراماً من الماء مضافاً إليه كمية من الأرز ، ثم تضاف ملعقة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلى حتى ينضج ، ويعطى للمصاب بالإسهال .. كما يوصف أيضاً لذوى الأجسام الضعيفة والمصابين باضطراب المعدة .

* **للربو والسعال الديكى** : يُحضَّر مقدار ملعقة كبيرة من بذر السفرجل ، وملعقة كبيرة من سكر النبات ، مع قليل من كنافة البحر ، تسحق جميعها وتغلى فى كوب ونصف من الماء ، ثم تترك حتى تبرد .. ويؤخذ منها ثلاث مرات فى اليوم لمدة عشرة أيام .. وللأطفال مقدار فنجان قهوة فى الصباح وآخر فى المساء . أو يغلى مقدار ٥٠ جراماً من الأزهار والأوراق فى لتر من ماء ، ويشرب بعد أن يبرد .. ويضاف إلى هذا المغلى زهور البرتقال لعلاج الأرق .

* لعلاج عسر الهضم والتهاب الأمعاء : تُقطَّع سفرجلة غير مقشرة إلى شرائح رقيقة ، وتغلى فى لتر ماء حتى يبقى نصفه ، ثم يضاف إلى المغلى مقدار ٥٠جراماً من السكر ، ويشرب .

* لإزالة قشر الرأس : يُنْقع بذور السفرجل فى الماء ، ويُمشَّط بها الشعر لمدة اثنى عشر يوماً .

نبات معروف يطبخ مثل السبانخ .. روى أبو داود والترمذى عن أم المنذر قالت : دخل رسول الله ﷺ ومعه علىّ – رضى الله عنه – ولنا دوال مُعلَّقة[1] ، فجعل رسول الله ﷺ يأكل وعلىٍ معه يأكل ، فقال رسول الله ﷺ : «**مَهْ يا علىَ !! فإنك ناقة**» قالت : فجعلت لهم سلقاً وشعيراً ، فقال ﷺ : «**يا على فأصب من هذا ، فإنه أوْفق لك**» . قال الترمذى : [حديث حسن غريب] .

فى الطب القديم :

عرف السلق لدى أطباء العرب ، وقالوا عنه : أكثر ما فيه منفعة عصارته ، فإنها تحل اللقوة سعوطاً ، والصداع والشقيقة ، وحمرة العين ، وينفع أوجاع الأذن بدهن اللوز ، ويفتح السدد ، ويزيل الطحال ، وأوجاع الكلى والمثانة ، وأمراض المقعدة شرباً، والبهق ، والبرص ، والثآليل ، وداء الثعلب ، والنقرس ، والمفاصل ، طلاء بالعسل .. ويُليِّن الأورام ، ويحسِّن الشَّعر مع الحناء ، وهو يلين بدهون اللوز قابض بالزيت ، يذهب الطحال عن تجربة إذا أكل بالخردل .

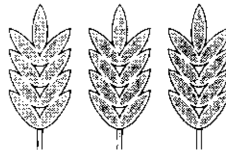
فى الطب الشعبى الحديث :

وُصف بأنه مرطب ، ملين ، مدر للبول .. وهو غذاء لذيذ يحتوى على فيتامينات (أ) ، (ج) .. كما أنه غنى بالحديد والكالسيوم .. ويوصف للمصابين بفقر الدم ، وذلك بطبخه مع اللحم المفروم مرتين فى الأسبوع .

* يُستعمل مغلى (٢٥–٥٠) جراماً من السلق فى لتر من الماء كشراب لعلاج التهاب المسالك البولية ، وحالات الإمساك ، والبواسير ، والأمراض الجلدية .

* يستخدم هذا المغلى لعمل كمادات لتخفيف آلام البواسير ، وعلاج القروح والحروق ، والخراجات ، والأورام .

* يستعمل مغلى ١٥ جراماً منه فى لتر من الماء كشراب لعلاج كسل الكبد .



(١) الدوالى جمع دالية وهى العذق من البُسر يُعلق فإذا أرطب أُكل .

سمى أيضاً : التُّمتُم ، والعُتْرُب .

وصفه داود الأنطاكى فقال : هو شجر يقارب الرمان طولاً ، إلا أن ورقه مزغَّب لطيف المس .. أجوده الرّزين ، والحديث ، و البالغ ، والصادق الحمض .

تظهر الأزهار فى شهرى يونيو ويوليو ، وحبَّاتُه فى سبتمبر وأكتوبر ، وهى تشبه العدس ، ويستفاد من حموضتها فى المآكل ،ويُقطف فى موسم الخريف قبل هطول الأمطار لئلا يفقد حموضته .

فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (حبها كالعدس ، وقشر هذا الحب هو المستعمل، فهو يقمع الصفراء ، ويزيل الغثيان ، وكذا الرطوبات السائلة ، واللهيب ، ونفث الدم ، والنزيف ؛ والإسهال المزمن كيف استُعمل .. وإن جرش مع الكمون واستعمل بالماء قطع القيء والغثيان ، مجرَّب ، . وإن نقع فى الماء واكتحل به قطع الدمعة والجب والحكة وحبس الجدرى عن العين .. وإن طبخت سائر أجزائه حتى تصير كالعسل كان دواءً مُجرَّباً لتحليل الأورام ، ولدغ النحلة ، والقروح الساعية ، ونزيف الأرحام و سيلان الأذن ، وفساد اللّثة ، والآثار السود والداحس ضماداً .. ومتى طُحن مع الكزبرة والملح والكمون كان سفوفاً مقوياً للمعدة فاتحاً للشهوة .. وهو يضر المعدة والكبد الباردين ، ويصلحه الأنيسون والمصطكى) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يوصف السماق فى الحالات الآتية :

* لمعالجة الإسهال الحاد : يؤخذ مقدار نصف فنجان من عصير السماق بعد الأكل بساعة ثلاث مرات فى اليوم ، على مدى ثلاثة أيام .

* لعلاج التهاب الحلق : يُستعمل منقوع السماق كغرغرة .

* هذا ، ويستخدم السماق كذلك فى دبغ الجلود .. ولذلك فإنه كثيراً ما يطلق عليه «**حشيشة الدبّاغين**» .



سمسم



فى الطب القديم :

ذكره داود في التذكرة فقال : (هو الجلجلان بالحبشة .. أجوده : الحديث ، البالغ ، الضارب إلى الصفرة ، ومتى تجاوز السنتين فسد .. يخصب البدن ويلينه ، ويفتح السدد ويصلح الصوت ويزيل الخشونة .. ومتى سحق بمثله من كل من السُكَّر والخشخاش وعشرة من البنج الأبيض ، ونصفه من اللوز ، واستعمل من المجموع أوقية كل يوم سمَّن البدن تسميناً لا يفعله غيره .. ويصلح شحم الكلى ، ويغذّى جيداً ، وهو يحلل الأورام ، ويزيل الآثار السود ، و الوشم الأخضر ، ونهش الأفعى أكلاً وضماداً .. وإن غسل به البدن نعَّمه . وأزال الدرن ، وطوَّل الشّعر وسوّده ، وكذا أوراقه وماؤه يدر الحيض ، ويسقط الجنين خصوصاً مع الحمص الأسود ..وهو ثقيل عسر الهضم ، يورث الصداع ، ويصلحه العسل وأن يقلى .. وقدر ما يستعمل منه خمسة دراهم) .

فى الطب الشعبى الحديث :

فوائد السمسم تكمن فى زيته الذى عرف قديماً باسم «**السيرج**» .

* ويستعمل زيت السمسم فى الطعام بديلاً عن زيت الزيتون .. فهو عديم اللون، حلو المذاق ، طيب الطعم ، وليس له رائحة .. تبلغ نسبة الزيت فى السمسم الأبيض ٥٦,٢ ٪ ، وفى السمسم الأحمر ٥٩,٧ ٪ ..

* يوصف زيت السمسم بأنه سهل الهضم ، يحفظ الشرايين من التصلب .. يؤخذ منه ملعقة كبيرة كملّين .. وإذا أُخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً .

* يستعمل زيت السمسم لصُنع مراهم لعلاج التهابات الجلد ، والجروح ، والحروق .. كما يدخل أيضاً فى صناعة المسهِّلات الخفيفة .

* كما يستخدم كُسْبُ السمسم كغذاء للماشية ، وله أثره الفعَّال فى إدرار البول والتسمين .



سنامكى



نبات أوراقه صغيرة ، خضراء ، توجد منه أجناس مختلفة باختلاف بلدانها .. وهو من المسهلات ، ويظهر أنه يؤثر على الغشاء المخاطى للأمعاء ، فينتج إفرازات ثقيلة

لونها أصفر مزعفر ، مشابه للون المنقوع المائى لأوراقه .

قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة : (ينُقّى الدماغ من الصداع العتيق ، والشقيقة ، وأوجاع الجنبين والوركين خصوصاً المطبوخ فى أربعة أمثاله من الزيت حتى يذهب نصفه، ويذهب البواسير وأوجاع الظهر ، وإن طبخ بالخل أزال الحكة ، والجرب ، والنمش ، وأدمل القروح العتيقة ، ومنع سقوط الشَّعر وطوَّله وسوَّده طلاءً.. وهو يكرب ، ويمغّص ، ويجلب الغثيان ، ويصلحه تنقيته من عوده ، وفركه بالأدهان، وجعل الأنيسون والهندى معه ، وشربته إلى ثلاثة مركباً ، وضعفها مفرداً ، وإلى عشرة مطبوخاً .

وقال عنه ابن البيطار : (إنه يخلط بالحناء فيسوِّد الشعر ، وكان يستعمل مسهلاً فى حالات النقرس وعرق النسا ووجع المفاصل .. والشربة من مطبوخه إلى سبعة دراهم .



سواك .. أراك



ثبت فى الصحيحين عن النبى ﷺ قال : «**لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة**» .. وفيهما أيضاً : أنه ﷺ كان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك .. وفى صحيح البخارى : «**السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب**» .. وفى صحيح مسلم : أنه ﷺ كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك .

قال ابن القيم فى الطب النبوى : (وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه ، ولا ينبغى أن يؤخذ من شجرة مجهولة ، فربما كانت سماً ، وينبغى القصد فى استعماله ، فإن بالغ فيه فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها ، وهيأها لقبول الأبخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ ، ومتى استعمل باعتدال : جلى الأسنان ، وأطلق اللسان ، ومنع الحفر ، وطيَّب النكهة ، ونقّى الدماغ ، وشهّى الطعام . وأجوده ما استعمل مبلولا بماء الورد .. وفى السواك عدة منافع : فهو يطيب الفم ويشد اللثة، ويقطع البلغم ، ويجلو البصر ، ويذهب بالحفر ، ويصح المعدة ويصفى الصوت، ويعين على هضم الطعام ، وينشط للقراءة والذكر والصلاة ، ويطرد النوم ، ويرضى الرب ، ويعجب الملائكة ، ويكثر الحسنات .. ويستحب كل وقت ، ويتأكد عند الصلاة ، والانتباه من النوم ، وتغيّر رائحة الفم) .

وأحسن أنواع المساويك هى التى تتخذ من شجر الأراك ، فقد كان سواك الرسول الأعظم ﷺ عود الأراك .. ويؤخذ المسواك غالباً من جذور الأراك البالغة من العمر السنتين أو الثلاثة .. ويكون المسواك جافاً وأحياناً أخضر ، كما أنه يؤخذ فى بعض الأحيان من الأغصان ، وله رائحة خاصة ، وطعم حراق لوجود مادة به لها علاقة بالخردل تسمى (**سينجرين** Sinnigrin) وهى مكونة من اتحاد زيت الخردل (**أليل**) مع سكر العنب اليمينى .. ولزيت الخردل – كما هو معروف – رائحة حادة وطعم حراق .

تنمو أشجار الأراك فى الأماكن الحارة والاستوائية ، وتكثر عادة فى أودية الصحارى، وتكون قليلة فى الجبال .. أما فى المملكة العربية السعودية فهى توجد بكثرة وخاصة فى منطقة عسير فى جيزان وأبها .. وكذلك ينمو الأراك فى طور سيناء ، وصعيد مصر ، والسودان ، وإيران ، وشرق الهند ، وتشبه الأراك شجرة الرمان .

وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن السواك المأخوذ من شجرة الأراك غنى بالمواد المطهرة، والمنظفة ، والقابضة ، والمانعة للنزف الدموى والعفونة ، والقاتلة للجراثيم .. حيث يحتوى السواك على العفص (Tannic Acid) ، ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات ، كما يعتبر العفص مطهراً ، وله استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم ، كما يُطهِّر اللثة والأسنان ، ويشفى جروحها الصغيرة ، ويمنع نزيف الدم منها .

أما مادة (Sinngirin) فهى عبارة عن جليكوزيد مكونة من اتحاد زيت الخردل (**أليل**) مع سكر العنب اليمينى ، ويمكن فصلها بواسطة الخميرة المسماة (My-rosin) إلى سكر العنب وزيت الخردل .. وللأخير رائحة حادة وطعم حراق ، وهو ما يشعر به الشخص الذى يستعمل السواك لأول مرة ، وهذه المادة تساعد على الفتك بالجراثيم .

وقد أوردت مجلة (**المجلة**) ١٩٦١/٤ مقالاً للعالم (**رودات**) مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة فى جامعة (**روستوك**) بألمانيا ، يقول فيه : قرأت عن السواك الذى يستعمله العرب كفرشاة أسنان فى كتاب لرحالة زار بلاد العرب ، وعرض الكاتب الأمر بأسلوب ساخر لاذع اتخذه دليلاً على تأخُّر هؤلاء الناس الذين ينظفون أسنانهم بقطعة من الخشب فى القرن العشرين ، ولكن أخذت المسألة من وجهة نظر أخرى وفكَّرت : لماذا لا يكون وراء هذه القطعة من الخشب –ودعنى أسمِّيها : فرشاة الأسنان العربية – حقيقة علمية ؟ وتمنيت لو استطعت إجراء التجارب عليها ضمن

تجاربى الأخرى التى أجريها على غيرها ، ثم حانت الفرصة ، حينما سافر زميل لى من العاملين فى حقل الجراثيم هو الدكتور (**هورن**) فى بعثة علمية إلى السودان ، وعاد ومعه مجموعة منها ، وفوراً بدأت فى إجراء أبحاثى عليها ، سحقتها ، وبللتها ، ووضعت المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم ، فظهرت على المزارع آثار كتلك التى يقوم بها البنسلين .. إن هناك حكمة كبيرة فى استعمال العرب للسواك بعد بلّه بالماء، لأن استعماله جافاً لا ينجح العمل لما يحويه من مادة مضادة للجراثيم ، ولو استعمل جافاً فهناك اللعاب الذى يمكنه حل هذه المادة .. أما الحكمة الأخرى فهى تغيير السواك من حين لآخر ، ذلك لأنه يفقد مادته الهامة المقاومة للجراثيم بطول الاستعمال . وفى قسم الأبحاث بشركة (**كوارليفارما**) السويسرية للأدوية فى بازل سويسرا ، تم إجراء التجارب العملية على خلاصة السواك ، فجاءت النتائج الطبية فى المحافظة على الفم والأسنان .. وقد تم صناعة معجون أسنان من خلاصة السواك . ولو نظرنا إلى السواك لوجدناه يتكون كيميائياً من ألياف السليلوز وبعض الزيوت الطيارة ، ومن راتنج عطرى ، وأملاح معدنية أهمها : كلوريد الصوديوم (**ملح الطعام**) وكلوريد البوتاسيوم ، وأكسالات الجير .. لذلك فالسواك فرشاة طبيعية زودت بأملاح معدنية ، ومواد عطرية ، تساعد على تنظيف الأسنان .. فهو فرشاة طبيعية ومعها مسحوق لتنظيف وتطهير وحفظ الفم . وصدق رسول الله ﷺ «**لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك قبل كل صلاة**» .

شبت

وهو من الخضراوات الشائعة والهامة ، يؤكل طازجاً خاصة مع السلطة .

فى الطب القديم :

عرف الفراعنة الشبت قديماً ، ووصفوا مغليه مع البذور لإدرار لبن المرضعات .

ويقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (ينفع من المرض البلغمى كالفالج واللقوة والفواق (**الزغطة**) ، وضعف المعدة والكبد والطحال والربو والحصى ، ويدر الفضلات والطمث واللبن ، ويفتح السدد ، ويزيل القولنج والمغص واليرقان ، ويهضم ويمنع فساد الأطعمة شرباً والسموم القتّالة بالعسل ..وهو أعون على القىء من كل شىء مع العسل .. ورماده ينفع لأمراض المقعدة كالبواسير وقروح الذكر شرباً وطلاء .. ويقال إنه من المخصوصين بدواء آلات التناسل ، حتى أن الجلوس فى طبيخه ينقى

الأرحام من كل مرض .. وعصارته تحل أمراض الأذن قطوراً ، وهى مع بذره - ولو بلا حرق - داء قالع لنمو البواسير) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* عرف الشبت أنه مقوٍ للمعدة والقلب ، صارف للغازات ، مُهدِّئ للنوم ، ينفع من الفواق المزمن والمستعصى (تشنج الحجاب الحاجز) وهذه فائدة كبرى كثيراً ما يعجز عنها العلاج الطبى .

* يستخرج من الشبت زيت طيار يستخدم طبياً فى العلاج ، وجرعته من نقطة إلى ثلاث .



شجرة مريم



وتسمى أيضاً : شوكة مريم ، وبالعامية تعرف باسم : الشوك الفضى ، أو الحرشف البرى ، وشجرة مريم نبات مُعَمَّر له أوراق كبيرة جداً متعرِّجة لامعة ذات أزهار حمراء أرجوانية . تستعمل الأوراق والجذور حيث أن لها طعماً ذا مرارة واضحة .

* ويعتبر النبات مضاداً للحمى ومعرقاً .

* تستعمل عصارة الأوراق الرطبة والمطبوخة وكذلك الجذور فى الحميات المتقطعة ، والاستسقاء واليرقان ، والآلام الروماتيزمية .. وقد تؤكل الأوراق الجديدة فى بعض البلاد .

* وهناك أنواع أخرى من هذا النبات منها ما يسمى : شوكة البواسير .. ويظن أنها تحمى من البواسير .



شعير



يقال إن الشعير هو أقدم نبات زرع وعرفته البشرية ، ومن ثمَّ فهو أقدم غذاء عرفه الإنسان ، عُرف فى الطب القديم ، وكان أول من استعمله (**أبقراط**) حيث استعمل مطبوخه فى علاج الالتهابات والحميات .

وماء الشعير معروف فى مصر لما فيه من فوائد عظيمة تناقلتها الأجيال .. عرف الأولون أنه نافع للسعال وخشونة الحلق ، صالح لقمع حِدة الفضول ، مدر للبول ، جلاء لما فى المعدة ، قاطع للعطش ، مطفئ للحرارة .. ويُجهَّز بأن يؤخذ مقدار من

الشعير الجيد المرضوض ، ويُغلى فى خمسة أمثاله من الماء بنار معتدلة إلى أن يبقى من المزيج خمساه ، ثم يصفَّى ويشرب منه قدر الحاجة .

وقد نصح رسول الله ﷺ أصحابه باستعمال الشعير .. جاء ذلك فى كثير من الأحاديث النبوية الشريفة ، منها :

* ما رواه ابن ماجه فى سننه من حديث عائشة رضى الله عنها قالت : كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوَعْك ، أمر بالحَسَاء من الشعير فصنع ، ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول : «**إنه ليرتو[1] فؤاد الحزين ويَسْرو[2] عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها**» .

* وفى السنن من حديث عائشة رضى الله عنها أنها كانت إذا مات الميت ، من أهلها ، فاجتمع لذلك النساء ، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها ، أمرت ببرمة من تلبينة[3] فطُبخت ، ثم صنع ثريد ، فصبت التلبينة عليها ، ثم قالت : كُلْن منها ، فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول : «**التلبينة مَجَمَّة لفؤاد المريض ، تذهب ببعض الحزن**» .

* وفى السنن من حديث عائشة رضى الله عنها أنها قالت : قال رسول الله ﷺ : «**عليكم بالبغيض النافع ، التلبين**» ، قالت : وكان ﷺ إذا اشتكى أحد من أهله لم تزل البُرْمة على النار ، حتى ينتهى أحد طرفيه - يعنى يبرأ أو يموت .

* وعنها رضى الله عنها قالت : كان رسول الله ﷺ إذا قيل له : إن فلاناً وَجِعَ لا يطعَمُ الطعام ، قال : «**عليكم بالتلبينة ، فحُسُّوه إياه**» ويقول : «**والذى نفسى بيده، إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ**» .

(أخرجه الترمذى والنسائى والحاكم وأحمد)

* ويحتوى الشعير على البروتين والنشا ، وأملاح معدنية كالحديد والفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم .. وهو غنى بالهوردينين والمالتين وغيرهما .

* ومن خصائصه أنه : ملين ، مقو عام وللأعصاب بوجه خاص ، مجدد للقوى، منشط للكبد ، مخفض لضغط الدم ، نافع من الإسهال .

* ويوصف فى علاج أمراض الصدر كالسل ، والضعف العام ، وبطء النمو عند

---

(١) ليرتو : أى يشد . (٢) يسرو : أى يكشف . (٣) التلبينة : حساء من دقيق .

الأطفال ، وضعف المعدة والأمعاء والكبد ، والتهاب المثانة والكلى .

ويستعمل لذلك مغلى الشعير (٣٠-٥٠) جراماً فى لتر ماء ، ويُغلى لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يصفى ويؤخذ شراباً مغذياً ومرطباً وملييناً .

* ويستخدم مغلى نخالة الشعير فى غسل الجروح المتقيحة .

* يستعمل الهوردينين (Hordenine) المستخرج من الشعير حقناً تحت الجلد ، أو شراباً فى علاج حالات الإسهال ، والدوسنتاريا ، والتهاب الأمعاء .

* يستعمل كمادات من طحين الشعير فى حالات الالتهابات الجلدية .



شمر .. شمار



وهو نبات عطرى يبلغ ارتفاعه نحو متر ونصف ، كثير الأغصان ، له أزهار صفراء اللون ، تكوّن حبيبات صغيرة رمادية اللون .. يُعرف فى الشام باسم (**الشمرة**) .

فى الطب القديم :

عرف فى الطب القديم باسم (**الرازيانج**) ، وذكر أطباء العرب أنه يفتح السدد ويحد البصر ، وينفع من ابتداء الماء الأزرق ، ورطبه يفرز الحليب ، ويدر البول والطمث ، ويفتت الحصى ، ويفيد الكلى والمثانة ، ويسكن الأوجاع ، ويحلل الرياح، والتبخر به يسكن الصداع .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يحتوى الشمر على فيتامينات (أ)، (ب) ، (جـ) ، كما يحتوى على الكالسيوم ، والفوسفور ، والحديد ، والبوتاسيوم ، وبالإضافة إلى خلاصته العطرية .

* ومن خصائصه الإدرار ، والتقوية ، وفتح الشهية ، وطرد الغازات والدود من الأمعاء وتنبيه الغدد الجنسية .

* يوصف الشمر لعلاج الربو ، وتهدئة الأعصاب ، وطرد الديدان - حيث يمزج ٥٠ جراماً من الشمر مع ٢٥ جراماً من سكر النبات ، بعد أن تسحق لتصبح ناعمة ، وتؤخذ سفاً عند النوم لمدة عشرة أيام .

* يُعطى للأطفال شراباً كمنوم ومهدّئ : يُغلى مسحوق الشمر بعد إضافة قليل من السكر إليه فى كوب ونصف من الماء .

* كما يفيد هذا المغلى أيضاً المصابين بالسعال والربو .

* يعطى مغلى الشمر للأطفال كحقنة شرجية لتسكين المغص المعوى ، كما يُعطى مشروباً ، للمرضعات وللإكثار من اللبن .

* كثرة شرب الشمر تنبّه الغدد الجنسية وتفيد فى حالات نزلات البرد الخفيفة .

* يُضاف الشمر الجاف إلى الأطعمة الثقيلة مثل الفاصوليا والفول ، فتصير سهلة الهضم .



شمام



ويسمى أيضاً ، البطيخ الأصفر ، والقاوون .. أجوده : الشديد الصفرة ، الخشن الملمس ، الثقيل ، المستدير ، المضلع .

فى الطب القديم :

وصف بأنه ينفع من الاستسقاء ، واليرقان ، ويفتح السدد ، ويلطف ، ويرطب ، ويفرز الماء والفضلات ، ويزيل العفونات ، ويفتت الحصى ، وفيه قليل من الثقل على المعدة .

فى الطب الشعبى الحديث :

يعتبر الشمام الوجه الآخر للبطيخ ، فهو يحتوى على نسبة عالية من الماء ، وكميات من المواد السكرية تبلغ حوالى ٥٪ ، وفيه فيتامين (ج) بكمية أكثر مما فى البطيخ .

* يستعمل الشمام كالبطيخ مليناً ، وملطفاً ، ومبرداً .. والشمام غنى بالمعادن كالحديد والنحاس ، والكبريت ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والفوسفور .

* ينفع الشمام فى حالات : فقر الدم ، والإمساك ، والبواسير ، وقلّة البول ، وقلة إفراز الصفراء .. إلا أنه يمنع عن المصابين بالسكر ، وعسر الهضم ، والتهاب الأمعاء.

* يستعمل الشمام فى تجميل بشرة الوجه ، فهو يكسبها نضارة ونعومة خاصة البشرة الجافة .. حيث يغسل الوجه بالتركيب الآتى : ماء مقطّر ، حليب طازج (**غير مغلى**) ، عصير الشمام .. بمقادير متساوية .

تاريخ الشاى قديم جداً ، وهناك أسطورة صينية قديمة تدلنا على ذلك ، نذكرها هنا لطرافتها :

تقول الأسطورة : إن أميراً يُدعى (**دارما**) كان ابن أحد ملوك الهند الأقدمين اعتنق أحد المذاهب الهندية القديمة ، ورحل إلى الصين ، وعاش فى الهواء الطلق فى عبادة متواصلة ، قاهراً نفسه وشهواته لترويض روحه كعادة فقراء الهند ، وكان يتغذى بأكل أوراق الأشجار والنباتات ، ويظل ساهراً طوال ليله .. وفى إحدى المرات أخذ منه التعب مأخذاً عظيماً ، فنام بالليل ولم يستيقظ حتى طلوع النهار ، فغضب من نفسه غضباً شديداً ، وأراد أن يعاقب عينيه على هذه الهفوة ، فقطع جفنيه بسكينته وألقى بهما على الأرض ، وفى اليوم التالى وجد أن شجرة قد نمت فى المكان الذى ألقى فيه جفنيه ، ولما أكل من أوراق هذه الشجرة شعر بنشاط غريب وقدرة عجيبة على السهر لم يعهدهما فى نفسه من قبل .. فأذاع خبر هذه الشجرة العجيبة ، وكانت شجرة الشاى .

والشاى مشروب شائع فى معظم البلاد ، وأول من أدخله إلى أوربا الصينيون، فاستعمل الشاى أولاً فى الصين ثم هولندا وإنجلترا وشمال أوربا .. ثم انتقل إلى باقى دول العالم .

ويمكن الحصول على الشاى من أوراق نبات الشاى الذى يصل ارتفاع شجرته إلى عشرة أمتار .. تُفْرد الأوراق بعد جمعها فى طبقات رقيقة على شبكة من السلك أو الخيش للتخلص من الماء الزائد ، ثم توضع فى آلة دوارة ، تفتت الأوراق الجافة ، ثم تنخل وتؤخذ القطع الصغيرة إلى حيث عملية الأكسدة (التخمير) وفيها يفقد الشاى اللون الأخضر ، ويصبح داكن اللون ، ثم يُجفف بعد ذلك فى أفران خاصة ويُصنَّف فى عبوات تجارية .

أما الشاى الأخضر ، وهو المشهور فى اليابان ، فإن الأوراق تعامل بالبخار لإيقاف تأثير ما فيها من إنزيمات ، ثم تجفف مباشرة ، فتظل محتفظة بالمادة الخضراء (**الكلوروفيل**) التى تكسب الشاى اللون الأخضر المعروف .

الشاى والصحة :

تحتوى أوراق الشاى على مواد فعالة من أهمها : الكافيين ، التانين ، وكميات

بسيطة من (**الثيوبرومين**) و (**الثيوفيللين**) و (**الزانفين**) بالإضافة إلى احتوائه على ١٥٪ (**جالوتنيك أسيد**) ومواد ملونة ، وزيوت طيارة ، وإنزيمات مؤكسدة .

وأثناء عملية التخمر فى الشاى تحدث عدة تغيرّات ، أهمها : تأكسد جزء من التانين الموجود إلى مادة سمراء محمرة غير قابلة للذوبان فى الماء ، وزيادة كمية الكافيين ، وتكوين بعض الزيوت الطيارة .

تجهيز الشاى :

يمتص الماء كثيراً من مواد الشاى الفعالة ، ويتوقف تركيز بعض هذه المواد مثل التانين على مدة النقيع أو الغلى .. ويعتقد الكثيرون أنه كلما زادت مدة الغليان زادت خواص الشاى المنبهة ، ولكن فى الحقيقة أنه يكفى لاستخلاص كمية الكافيين الموجودة فى الشاى ، والمسئولة عن تنبيه الجهاز العصبى المركزى أن تُلقى أوراق الشاى فى ماء يغلى لمدة قليلة جداً ، لأن الكافيين سريع الذوبان فى الماء .. أما زيادة فترة الغليان فإنها تؤدى إلى استخلاص كمية التانين (ضعيف الذوبان فى الماء) .

ومن أهم خصائص الشاى : التنبيه ، فهو يحتوى على الكافيين الذى يؤثر على المراكز العصبية وينبهها ، كما يؤثر على القلب فيزيد من سرعة ضرباته وقوته ، فيحدث نشاطاً فى الدورة الدموية ، وله تأثير ضعيف فى إدرار البول . ومن هذه الوجهة نجد أن الشاى عبارة عن مشروب منعش مفيد إذا ما شرب باعتدال ، لأن فنجان الشاى الواحد يحتوى على مقدار يتراوح بين نصف حبة وحبة واحدة من الكافيين إذا ما صنع بطريقة صحية .. ولو علمنا أن مقدار الكافيين اللازم لإحداث صداع واضطراب ضربات القلب هو حوالى سبع حبات ، فإنه يلزمنا تعاطى حوالى سبعة إلى أربعة عشر فنجاناً كى تحدث هذه الأعراض غير المستحبة .. كما أن كمية الكافيين اللازمة لقتل إنسان هى ١٥٥ حبة ، من هنا نعلم أن ١٥٥ فنجاناً من الشاى كافية لإحداث التسمم . ومن أعراض الإفراط فى تناول الشاى : اضطراب ضربات القلب ، وضيق التنفس ، وفقدان الشهية ، واصفرار اللون : اضطراب ضربات الهضم .. ويعزى اضطراب الهضم والإمساك وفقدان الشهية إلى وجود مادة التانين فى الشاى ، وهى المادة التى تستخدم فى دبغ الجلود ، وهذه المادة لا تخرج بنسبة كبيرة فى منقوع الشاى إذا جهز بطريقة صحية .

الطريقة الصحية لتجهيز الشاى :

وهي ما تسمى بالشاى (**الكشرى**) ، وتتم بصب الماء الساخن عند درجة الغليان فوق أوراق الشاى ، وتركها لمدة خمس دقائق .. يصفى بعدها الشاى ويشرب .

* أما غلى الشاى على النار ، فكما سبق يؤدى إلى زيادة نسبة التانين فى المشروب ويمكننا معرفة ذلك بتحول الشاى إلى اللون الأسود بدلاً من اللون الذهبى الشفاف .

هذا ، ويحظر تجهيز الشاى فى الأوانى الحديدية ، ولا يؤخذ مع مستحضرات الحديد أو الكالسيوم لأنها لا تتوافق مع الشاى .. ويستحسن أن يمنع الشاى عن الصغار والمتقدمين فى السن ، أو عدم الإكثار منه .

شوفان

وهو نبات علقى ، يسميه العامة (**زيوان**) ، ينبت عادة بين الحنطة .. حبه متوسط بين الشعير والحنطة .

فى الطب القديم :

عرف باسم (**هرطمان**) ، وقيل : هو العصفر ، وقيل : هو الجلبان .. ووصف بأن مفعوله يقارب مفعول الشعير ، وهو نافع للصدر ، والرئة ، والسعال المزمن ، كما يستخدم من الظاهر فى علاج النقرس والبثور .

فى الطب الشعبى الحديث :

ثبت أن الشوفان يحتوى على نسبة عالية من الدهن ، والبروتين ، وأملاح البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والماغنيسيوم ، والفوسفور ، والحديد ، والصوديوم .

* كما يصنع من جريش الشوفان حساء مقوٍ مع الحليب والسكر .

* كما يصنع منه شراب ملين ومدر للبول ، وذلك بغلى ٢٠ جراما من جريش الشوفان فى لتر ماء لمدة نصف ساعة .

* ومن الشوفان والقمح والشعير تحضر وجبة ممتازة للأطفال ، وذلك بغلى مقادير متساوية من هذه الثلاثة فى لتر ونصف من الماء على نار هادئة حتى يصبح المغلى لتراً.. يعطى للأطفال مقدار ١٥٠ جراماً يومياً .

* يستعمل مغلى قش الشوفان المحلّى بالسكر كدواء ضد الأرق ، ومهدئ للسعال، والسعال الديكى ، والتهابات الكبد والمرارة ، والمغص الكلوى ، كما يفيد فى تسكين نوبات الحصاة البولية .

* ولعلاج الحصى أيضاً : تنقع قبضة من الشوفان فى ماء مغلى ، ويضاف إليها قليل من زيت اللوز الحلو وزيت الخروع .

* للروماتيزم وآلام الكلى والاضطرابات البولية ينصح بالاستحمام بماء قش الشوفان .

* يوصف حب الشوفان كملين ومسكن للبواسير ، إذ يوضع عشرون جراماً من حب الشوفان فى لتر من الماء ، وتغلى ، ويشرب المغلى بعد تحليته بالسكر .

* يستعمل المغلى كثيراً لتسكين العطش .

* يستعمل مغلى الأوراق فى علاج الإفرازات المهبلية عند النساء عن طريق استخدام الدش المهبلى .

* تستعمل صبغة الشوفان كمقوية فى دور النقاهة من الأمراض ، أو بعد الإجهاد الجسمانى ، وكذلك كمنوم وملطف للحاسة الجنسية .

* ولعمل الصبغة : ينقع الشوفان الغض قبل الجفاف وتكون الحبوب فى الكحول، وذلك فى إناء محكم السد لمدة عدة أسابيع ، ثم يصفى ، يؤخذ من الصبغة (١٠—٢٠) نقطة فى قليل من الماء الساخن ثلاث مرات فى اليوم .

* **هذا** ، ولقد أصبح الشوفان طعاماً مفضلاً للأطفال والمرضى والشيوخ ، والذين يبذلون مجهوداً عضلياً كبيراً .. فهو يغذيهم ، ويرفع طاقة النشاط فى عضلاتهم ، كما يصنع من حبوب الشوفان غذاء شهى للأطفال سهل الهضم ، مفيد لضعاف المعدة .



شيح



وهو معروف ومشهور فى العطارة المصرية .

فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (وهو أنواع كثيرة ، حتى أن بعضهم يدخل فيه العبيثران والأفسنتين .. وهو عند العرب نوعان : أصفر الزهر يحاكى السذاب فى

ورقه وهو الأرمنى ، وأحمر عريض الورق هو التركى .. وكل طيب الرائحة ، يقطع البلغم ، ويفتح السدد ، ويخرج الديدان والأخلاط الفاسدة ، ويذهب الفواق والمغص، والخلط اللزج ، وأوجاع الظهر والورك شرباً ودهناً بدهنه ، وماؤه مع أى دهن كان يزيل داء الثعلب والحزاز ، وينبت الشعر طلاءً .. ويحل عسر النفس شرباً ، والرمد طلاء ، ويدر الفضلات ، ويذهب الحميات مطلقاً .. وهو يصدع ويضر الغضب ، ويُصلحه الترمس والمصطكى ، وشربته إلى درهمين .

فى الطب الشعبى الحديث :

يستعمل الشيح بخوراً لطرد الهوام والثعابين من البيت .. وقد استعمله العرب قبل ذلك فى علاج البول السكرى .. ويحتوى الشيح على مادة (**السانتونين**) الفعالة والتى تستخدم فى طرد الديدان ، ويعطى للأطفال على هيئة أقراص من البسكويت .



صفصاف



وهو شجر مشهور ومعروف فى مصر . يزيد طول الشجرة على العشرة أمتار .. الأوراق مستطيلة سهمية ذات حافة مسننة منشارية ، الوجه العلوى لها خالٍ من الزغب ، أما السفلى فهو مغطى بوبر أبيض حريرى .

فى الطب القديم :

عرف الصفصاف فى الطب القديم باسم (**الخلاف**) .. قال عنه داود الأنطاكى (يفتح سدد الكبد ، ويدفع الخفقان والعطش واللهيب ، وضعف المعدة ، وورقه يدفع الحكّة والجرب طلاء ، ويحلل الأورام ومضغه يجلو البصر) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* قديماً نصح (**أبقراط**) سيدة أن تمضغ أوراق الصفصاف حتى يخفف عنها الألم أثناء الولادة .. وبعد ذلك لاحظ العالم الإنجليزى (**ادوارد ستون**) أن لحاء الصفصاف يحتوى على مادة فعالة ضد الحمى الروماتيزمية ، وعلى أثر تجارب عديدة استطاع العلماء فصل هذه المادة الفعالة ، ففى عام ١٨٩٩ أنتجت شركة (**باير**) الألمانية الدواء الجديد وهو حمض (**الأستيل ساليسليك**) وهو المعروف تجارياً باسم (**الأسبرين**) .

ومركبات (**السالسلات**) التى تحتويها قشور أغصان الصفصاف مواد دابغة مسكنة

للآلام ، معرّقة ، مدرة للبول ، مضادة للالتهاب والحمى .. ولذلك فإنها تستعمل من الظاهر فى عمل كمادات لعلاج الجروح والقروح .

* كما يستعمل مغلى القشور كغرغرة لعلاج التهاب اللثة واللوزتين .

* ويشرب المغلى أيضاً لعلاج الروماتيزم ، ونزيف المعدة ، والأمعاء ، والتهابات المثانة . ويجهز المغلى بنقع عشر جرامات لكل فنجان من الماء بضع ساعات ، يغلى بعدها المنقوع ، ثم يصفى ويشرب فنجان فى الصباح وآخر فى المساء .

* **هذا** ، وأوراق صفصاف أم الشعور وقلفها تحتوى على مادة تسمى **(صفصافين)** بالإضافة إلى حمض (التانين Tannic Acid) .. وفى بعض البلاد تستخدم هذه القشور لدبغ الجلود .



صندل



أصله من الهند الشرقية ، استعمل العرب خشبه فى الدواء .. والصندل الموجود الآن ثلاثة أنواع :

١- الصندل الأبيض :

وينبت فى سيام وشيلى وغيرهما ، له رائحة عطرية لطيفة ، يتشقق بسهولة ، استعمل للتعطير ، كما يستعمل فى الطب مُعرّقاً ومنبهاً .. وأطباء الهند تستعمل مسحوقه فى علاج بعض أنواع الحُميات ، واتفقوا أن فيه خاصية الترطيب والتسكين، فيعتبرونه قوى المفعول إذا نُقع فى اللبن ، كما أنه يطفئ العطش .

٢- الصندل الليمونى :

وهو يقرب من السابق باعتبار لون الخشب ورائحته . إلا أنه أقل صلابة ، له رائحة عطرية قوية جداً تشبه رائحة الورد ، وطعمه مر .

٣- الصندل الأحمر :

وينبت فى الهند ، ويحتوى هذا النوع على مادة ملونة تسمى **(صنتالين)** ، ومادة ليفية نباتية .. وذكر أنه يشفى القولنج ويطرد الرياح .. وهو قابض أكثر من غيره .

فى الطب القديم :

أطال الأطباء الأوائل فى ذكر خواص الصندل الطبية ، وقالوا : أجوده الأبيض

المعرف بالمقاصيرى ، وإذا كان لينا دسماً ، ثم الأحمر ، ومنه نوع أصفر خفيف لا فائدة فيه .. والنوعان الأولان كلاهما مفرح ، يمنع الخفقان .. يفيد فى حرارة المعدة والكبد شرباً وطلاء ، ويقوى المعدة ، ويمنع فساد الأطعمة .. ويسكن الصداع مع نصفه عنزروت ببياض البيض .. والأحمر دهن الزئبق يقوى البدن ويمنع الأعياء، ويسكن النقرس ، ويمنع النزلات عن العين .. والأبيض له نفع أقوى فى الحمى الحارة ، وضعف المعدة ، إذا جعل فى المشروبات ، ويزيل ضعف القلب ، وإذا حكَّ الأحمر على خرقة جديدة بماء الورد ، وأخذ المحكوك فجعل على بثور الفم أذهبها .. وإذا سحق الأحمر ومُزج به دهن الزئبق وسرح البدن قوّاه وأخرج الملل من العظام .

عطر الصندل :

هو سائل زيتى كثيف ، ذو رائحة عطرية خاصة .. يستعمل فى الطب ضد السيلان ، كما أن هذا الزيت منبه جنسى وقتى شديد .. وتكرار استعماله يضر الجسم .



صنوبر



ومنه أنواع كثيرة ، أهمها : الصنوبر الحلبى ، والكنارى ، والفضى ، ويزرع فى مصر ، وهو مستورد أصلاً من فرنسا ، والصنوبر البحرى وأصله من شيلى وأوربا وشجرة الصنوبر دائمة الخضرة ، تعمِّر طويلاً ، تحتوى جذورها وسوقها على قنوات مليئة بالزيت والراتنج .. تجرح الجذور والسوق فيسيل منها سائل زيتى عطرى الرائحة حرِّيف الطعم ، يقطر هذا السائل فينتج منه الراتنج المعروف باسم (**القلفونية**) والزيت المعروف باسم (**زيت التربنتينا**) .

فى الطب القديم :

قال ابن سينا فى القانون : (لحاؤه ينفع من القروح الحرقية ، وفيه فوائد مدمِّلة .. وذرور لحائه نافع من إحراق الماء الحار ، ويلزق ورقه للجراحات ذروراً .. يغرغر بطبيخ قشره فيجلب بلغماً كثيراً ، وسلاقة لحائه بالخل صالحة إذا تمضمض بها لوجع الأسنان ، قشره وورقه إذا شرب نفع من وجع الكبد .وحب الصنوبر الكبار ينفع من الاسترخاء وضعف البدن أكلاً ، نافع لرطوبات الرئة العفنة ، والقيح ، ونزف الدم ، والسعال ، وإذا ضمد بحبه مع الأفسنتين على المعدة قوّاها ، وهو عسر الانهضام ،

كثير الغذاء ، يزيد المنى زيادة كثيرة إذا أكل مع السمسم أو العسل ، والإكثار منه مع السعتر يمغّص وترياقه حب الرمان المز يمص بعده ، وهو شديد الجلاء لرطوبات الكلى والمثانة ، ويقويهما على حبس البول ، ويمنع من قروح المثانة ومن الحصاة .

كما عرف أيضاً أنه يضعف البواسير ، وطبيخ خشبه يزيل التعب كيف استُعمل ، وعفونة العرق وفساد رائحته ، والجلوس فيه يشفى المقعدة والأرحام ، ودخانه من أجود الأكحال لحفظ الأجفان وحدة البصر) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* الصنوبر مفيد لأمراض الصدر ، مكافح للسعال .. يؤخذ منقوع براعم الشجرة بنسبة (٢٥-٤٠) جراماً فى لتر ماء لمدة ثلاث ساعات ، ويشرب ، وذلك لعلاج الرشوحات ، والنزلات الصدرية ، وأمراض الجهاز التنفسى .

* كما يوصف حبه وبراعمه لعلاج السل والسعال وإدرار البول .

* ويستعمل الزيت المستخرج منه فى الطب لمكافحة الالتهابات والأورام ، وهو عطرى منبه مدر للبول ، يستخدم فى علاج نزلات البرد .

* كما أن زيت التربنتينا يستخدم فى الطب مطهراً وطارداً للديدان ، ولوقف نزيف الأسنان بعد خلعها .



طرفاء



وهو نبات معروف بمصر ، ينبت من نفسه فى الصحراء ، وفى جميع الأراضى وتكثر أشجار النبات حول البرك و البحيرات .

قال داود الأنطاكى فى التذكرة : (طبيخه يجفف الرطوبات مطلقاً ، ويسكن وجع الأسنان مضمضة ، وأمراض الصدر والرئة شرباً بالعسل ، ورماده يحبس الدم حيث كان ، ويجفف القروح وينقى الأرحام ، وإن طبخ وغسل البدن قتل القمل وهو يضر الكلى ويصلحه الصمغ) .

وقال ابن سينا فى القانون : (يستعمل ورقه ضماداً على الأورام الرخوة ، ودخانه يجفف القروح الرطبة والجدرى ، ويذر سحيقه ورماده على حرق النار والقروح الرطبة، وثمرته ورماده تجفف القروح العسرة ، وتأكل اللحم الزائد .. تنفع قضبانه

مهراة فى الخل للطحال ضماداً ، ويشرب للطحال بشراب طبخ فيه ورقه وقضبانه ويتخذ من خشبه مشارب للمطحولين ، ينفع من الإسهال المزمن ، ويجلس فى طبيخه لسيلان الرحم) .



طلع النخل



وهو لقاح النخل ، وصفه داود الأنطاكى فقال : (يتكون فى ظروف كالسمك ، نسمى كيزانه وكفرّاه ، فيصير داخلها كصغار اللؤلؤ منضوداً متراكماً ، فإذا تفتحت عنه خرج كالدقيق الأبيض دسماً رائحته كرائحة المنى ، تلقح به إناث النخل فتصح.. ينفع إذا صفى وخلا عن المرارة من الالتهاب ، والعطش ، والحميات ، والإسهال ، والنزيف ، ونفث الدم .. يدمغ المعدة خصوصاً بالسكر .. وهو بطىء الهضم ، مولد لأوجاع الصدور ، وبرد المعدة والكلى ، وعسر البول ، تصلحه الحلاوات ونحو الكرفس والسعتر ، أما الناعم منه البالغ فلا نظير له فى تهييج الباه ، ولا لرائحته فى تهييج شهوة النساء) .

وقد ذكر الله سبحانه وتعالى الطلع فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه فى سورة ق : **﴿والنخل باسقات لها طلع نضيد﴾** .. وفى سورة الشعراء يقول سبحانه : **﴿ونخل طلعها هضيم﴾ وهضيم:** أى منضم بعضه إلى بعض ، وهو بمعنى النضيد ، ويكون ذلك قبل تشقق الكفرّى عنه .

وقد أظهر الطب الحديث أن طلع النخل يحتوى على ١٧٪ من سكر القصب ٢٢٪ بروتين ، ٥٤٪ كالسيوم ، بالإضافة إلى وجود نسبة عالية من فيتامينات **(ب)** ، **(جـ)** ، وأملاح الفوسفور والحديد .

وثبت أيضاً أنه مقوٍ للجسم ، لوجود المواد الدسمة فيه ، كما أنه يحتوى على هرمون **(الأيسترون)** الذى ينشط المبيض ، وينظم دورة الطمث ، ويساعد على تكوين البيضة فى الأنثى .

كما استطاع العلماء فصل **(الروتين)** التى يتكون منها عقار يقوى الشعيرات الدموية فى جسم الإنسان ويحفظها من الانفجار ، وبذلك يمنع النزف الداخلى الذى يصيب مرضى الضغط والسكرى .

ويسميها البعض فى مصر (**قوطة**) ، فى الشام تعرف باسم (**بندورة**) .. وهذه الأسماء كلها أجنبية ، فأصل الطماطم من أمريكا والمكسيك ، ونقلها إلى العالم بعد ذلك المكتشفون الأسبان والبرتغال .. وكانوا يطلقون عليها اسم (**النبات الردىء**) .. وضمها القدماء إلى النباتات الملعونة عندهم ومنها : الباذنجان ، والبطاطس ، والتبغ ، ونبات ست الحسن .

وقد ظل هذا الاعتقاد الفاسد إلى أن جاء العلم الحديث ، فأثبت أن الطماطم من أهم الخضراوات على المائدة .. فهى غنية بفيتامينات (**ب**) ، (**جـ**) ، وبها كمية بسيطة من فيتامينات (**أ**) ، (**د**) بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأخرى حيث تحتوى على : ١,١ ٪ بروتينات ، ٤,٢ ٪ كربوهيدرات ، ١,١ ٪ أملاح معدنية ٠,٦ ٪ مواد دهنية وملونة ، ١,٦ ٪ سليلوز .

وتكفى ثمرة الطماطم الواحدة لأن تمد الفرد بحوالى ثلث حاجته اليومية من فيتامين (ج) .

وتؤكل الطماطم نيئة ، ومطبوخة ، وشراباً على هيئة عصير .. وإن كان الطهى يفقد الطماطم الكثير من قيمتها الغذائية .

يمنع تناول الطماطم عن المصابين بأمراض المعدة ، والحموضة ، والتهاب الأمعاء كما ينصح بنزع قشرها للمصابين بضعف المعدة والتهاب المستقيم .

* وتوصف الطماطم للمصابين بالروماتيزم ، والحصاة البولية ، والكلى ، والمثانة ، والتهابات المفاصل ، والتعفنات المعوية .. فهى تساعد على خروج الفضلات ومكافحة الإمساك ، إذا أخذت بقشورها .. عصيرها سهل الامتصاص ، يدخل فى الدورة الدموية حاملاً معه أهم العناصر اللازمة لبناء الجسم .

استخدام الطماطم فى علاج الأثفان[(١)] :

تغمس القدم المصابة بالثفن فى الماء الفاتر لمدة عشر دقائق ، ثم تقطع شريحة صغيرة من الطماطم الخضراء اليابسة ، وتوضع فوق الثفن ملاصقة له .. تلف القدم

---

(١) غلظ ويبس فى الجلد يصيب الأقدام ، وقد قيل لعلى بن الحسين - رضى الله عنه - «ذو الثفنات» لأن أعضاء السجود منه صارت كثفنة البعير من كثرة صلاته .

بالقماش وتنزع عند الصباح .. تكرر هذه العملية خمس ليالٍ متتالية لينقطع الثفن تلقائياً وبصورة نهائية .

استخدام الطماطم فى التجميل :

يستخدم عصير الطماطم مع الجليسرين وقليل من الملح ، وتدهن به بشرة الوجه والأيدى فتصبح ناعمة .



عباد الشمس



وهو نبات معروف ومشهور ، ويسمى أيضاً (**دوار الشمس**) و (**عين الشمس**) .. وكان يعد نباتاً مقدساً عند الهنود .

وبذور عباد الشمس التى تنتشر فى الأسواق ويتسلى بها كثير من الناس استعملها الأطباء كعلاج للملاريا ، وكمدر ، وقاشع للبلغم ، وهى غنية بالبروتينات والمعادن والفيتامينات ، وتحتوى على عناصر فوسفورية ، وجليسرين ، وهذا ما يجعلها مفيدة فى تخفيف كوليسترول الدم ، ومنع تصلب الشرايين .

وقد لاحظ أطباء الأسنان الأمريكان والإنجليز - ولقرون عديدة - أن أكل بذور عباد الشمس باستمرار هو سبب اللثة السليمة والأسنان القوية ، وذلك لاحتواء البذور على مادة الفوسفات والكالسيوم ، وكميات قليلة من الفلورين الذى يقوى الأسنان ويمنع تسوسها .

كما تحتوى البذور أيضاً على فيتامينات (أ) ، (ب) ، لذلك فهى مفيدة فى حالات العشى الليلى .

وتحتوى البذور على نسبة عالية من الزيت ، وهذا الزيت مرغوب فيه فى إعداد الطعام بسبب عناصره المغذية الموجودة فيه بوفرة .. ومعدل تناوله للفرد هو ٧٠ جراماً قبل وجبة العشاء .



عـــدس



فى الطب القديم :

ذكر داود الأنطاكى فى التذكرة أن (العدس يسكن الحرارة ، ويزيل بقايا الحمى ، وماؤه يسكن السعال ، وأوجاع الصدر ، وبلع ثلاثين حبة منه يقوى المعدة والهضم ،

ودقيقه مع العسل يصلح الكى ويلحم القروح ، وغسل البدن به ينقى البشرة ويصفى اللون .. والطلاء به مع الخل والعسل وبياض البيض يحل الأورام الصلبة ، والاستسقاء، والترهل ، وهو يحرق الأخلاط ، ويظلم البصر ويورث الدمعة .. وإدمان أكله يولد السرطان والجذام .. وإن خالطة حلو فى البطن ولّد سدداً توجب القولنج والاستسقاء ، وتقوى الباسور . وطبيخه مع القديد يوقع فى أمراض رديئة ونفخ وقراقر.. والتضمد به مع السفرجل والإكليل يحلل النزلات والرمد ، ويصلح فساده طبخه بالخل والسيرج (**زيت السمسم**) والسلق .. أما المر منه فعظيم النفع فى قلع الآثار والحكة ، وإدمال الجروح .. وغسل الوجه به مع بذر البطيخ يجذب الدم إلى ظاهر البدن ، ويحمرّ الألوان ، وينقى الصفار) .

وقد ذكر العدس فى القرآن الكريم ، يقول سبحانه وتعالى فى سورة البقرة : **﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ﴾** [**البقرة** : ٦١]

يقول الإمام ابن القيم – رحمه الله تعالى – فى الطب النبوى : (**وقد ورد فيه** أحاديث نسبت إلى النبى ﷺ ، كلها باطلة ، كحديث : «**إنه قدّس فيه سبعون نبياً**».. وحديث : «إنه يرق القلب ، ويغزر الدمعة ، وإنه مأكول الصالحين» .. وأرفع ما جاء فيه وأصحه : «**إنه شهوة اليهود التى قدموها على المن والسلوى**» .. وذكر البيهقى عن إسحق قال : سئل ابن المبارك عن الحديث الذى جاء فى العدس أنه قدس على لسان سبعين نبياً ، فقال : ولا على لسان نبى واحد ، وإنه لمؤذٍ منفخ ، من حدثكم به ؟ قالوا : سلم بن سالم ، فقال : عمن ؟ قالوا : عنك ، قال : وعنى أيضاً ؟!!) .

فى الطب الشعبى الحديث :

والعدس أغذى البقول على الإطلاق ، فقد جاء فى دائرة معارف القرن العشرين الفرنسية: (من المحقق أن الجبن ، والعدس ، والفاصوليا ، والبازلاء ، والفول ، أغذى من لحم البقر من جهة المواد الزلالية ، والمواد الهيدروكربونية والدهنية أيضاً .. وكثير من الناس يتوهمون أن اللحم هو الغذاء الأكثر تعويضاً للجسم ، وأن التحليلات الكيماوية دلتنا على مبلغ خطأ هذا الرأى ، والعمل اليومى يقوى هذه النظرية ، لأن كثيراً من الناس المشتغلين بأجسادهم كالفلاحين والعمال وطوافة البريد بالقرى

عمدة غذائهم الجبن) . إلا أنه ظهرت أبحاث جديدة دلت أن البقول كاللحوم ، مصدر كثير من أنواع الأملاح الضارة بالجسم ، بل المهلكة له .. ومن العلماء الذين ذهبوا هذا المذهب (**د . هيج**) الإنجليزى ، فإنه قال : لا يهلك الجسم شيء أكبر من حمض البوليك إذا انتشر فى الدم ، وهذا الحمض مصدره الأغذية ، فهو يوجد بكمية عظيمة فى اللحوم ، والبقول ، والقهوة ، والشاى .. ونصح الناس بترك هذه المواد بتاتاً .. وأمرهم بالاكتفاء بالنباتات الخضراء ، والجبن ، والفواكه ، فإنها تحتوى جميع ما يحتاج إليه الجسم من صنوف المواد الداخلة فى تركيبه .

ولا يوصف أكل العدس إلا لذوى الصحة الجيدة ، والذين يبذلون جهداً عظيماً وقشر العدس يكافح الإمساك ، ويدر البول ، ويعالج فقر الدم ، ويحفظ الأسنان من النخر .. وإذا سلق بالماء وهرس ووضعت منه كمادات على الخراجات فتحها .

ويمنع العدس عن مرضى السمنة ، والأمعاء الضعيفة ، والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة .



عرعر



ويسمى أيضاً : السرو البرى .

فى الطب القديم :

قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة : (يشفى من السعال المزمن ، وأوجاع الصدر عن رطوبة ، وضعف المعدة ، والمغص ، والرياح ، وبرد الكلى ، وسيلان الرطوبة من الإحليل ، والبواسير ، ويقاوم السموم .. ومن خواصه أن دخانه يطرد الهوام ، يدخل فى الضمادات والغسولات فيقطع العرق ، ويشد البدن ، وشربته مثقال) .

فى الطب الشعبى الحديث :

وثمار العرعر عنبية لها عصارة صمغية ، تحتوى على زيت طيار ، ومواد دابغة وصمغية قوية للشهية ومدرة للبول .

* يستخدم زيت العرعر مطهراً للمسالك البولية ، كما يدخل كثيراً فى الأدوية البيطرية مسكناً للمغص .

* يستعمل مغلى الفروع للغسل والحمامات فى معالجة الروماتيزم ، وقد أظهر هذا العلاج فعاليته مع الاستمرار فيه مدة طويلة .

* يستعمل زيت العرعر أو صبغته فى تدليك الأطراف أو العضلات المصابة بالروماتيزم (٢-٣) مرات فى اليوم ولمدة عدة أسابيع .. ويجهز الزيت بنقع كمية من الأزهار المهروسة فى زيت الزيتون داخل زجاجة مسدودة بإحكام وتركها فى مكان حار لمدة عشرة أيام .. يصفَّى بعدها المنقوع . ويحفظ للاستعمال .. وبنفس الطريقة تجهز الصبغة مع إبدال زيت الزيتون بالكحول .

* يستعمل مغلى خشب العرعر كشراب فى علاج الأمراض الجلدية المزمنة ، وعلاج الزهرى بعد زوال أعراضه بالمعالجة الخاصة .. وذلك بغلى ٢٠ جراماً من خشب العرعر فى كوب من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يُصفَّى ويشرب بجرعات متعددة فى اليوم .

* يستعمل مستحلب الثمار أو مطبوخها لتقوية مناعة الجسم ، خصوصاً عند المصابين بمرض البول السكرى ، وعند الذين يشكون ضعف الشهية ، والضعف العام .. كما يفيد أيضاً فى علاج الروماتيزم .

ويجهز المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة من الثمار المهروسة ، ويشرب منه مقدار فنجانين فى اليوم .

أما المطبوخ فيعمل بطبخ كمية من الثمار الطازجة فى أربعة أمثالها من الماء إلى أن تُصبح كالعجين ، ويعطى منه مقدار ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين فى اليوم .

هذا ، ويُحذر مرضى الكلى من استعمال العرعر لخطورته .



عرق الحلاوة



ويسمى أيضاً **(الحشيشة الصابونية)** .. إذا غُلى جذر النبات فى الماء أعطى رغوة وفيرة كالصابون ، ولذا كان نفع النبات فى تنظيف الأقمشة المعدة للصباغة من الشحم أو الزيوت . وعرق الحلاوة نبات مُعمِّر ، تخرج من الجذور سيقان كثيرة قائمة متفرعة أسطوانية الشكل ، والأزهار كبيرة وردية اللون ، الجذور عديمة الرائحة ذات طعم مر . تحتوى الأوراق والجذور على مادة صابونية ، وراتنج ، ومواد خلاصية وصمغية وبروتينية .. وتحتوى الأوراق بالإضافة إلى ذلك على المادة الخضراء **(الكلوروفيل)** .

* يستخدم عرق الحلاوة كمنظف ، ومنقٍ ، ومدر للبول ، ومعرِّق ، ومقوٍ ، ومنبه خفيف .

* ويفيد أيضاً فى علاج الآلام الروماتيزمية و المفاصل والنقرس .. ويستعمل مع مشتقات الزئبق فى علاج الزهرى .

ولهذا يستعمل مغلى الأوراق المقطعة والجذور المكسرة ، أو تُنقع بنسبة ٣ جرامات لكل لتر من الماء .



عرق السوس



وهو نبات مُعمَّر معروف ، يسمى (**السوس**) ، وتسمى جذوره (**أصل السوس**) واشتهر باسم (**عرق السوس**) .

فى الطب القديم :

وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (هو نبت دائم الكينونة ، وإذا تشبث بمكان عسرت إزالته منه ، ويمتد فى الأرض نحواً من عشرة أذرع ، ويغلظ حتى يصير كفخذ الرجل ، ويزهر بين حمرة وزرقة ، والمنتفع منه أصله – جذوره .. أجوده الهش ، الرزين ، الصادق الحلاوة ، وينبغى أن يجرد قشرة لأن الحيات تحتك به كثيراً لكونه يسمنها ويصلح عفونات جلدها ، وقيل : يحدُّ بصرها .. وهو يجلو البياض كحلاً ، وينقع سائر أمراض الصدر والسعال بجميع أنواعه ، ويخرج البلغم مطلقاً ، وينفع من أوجاع الكبد والطحال وحرقة البول واللهيب ، ويدر الطمث ، ويصلح البواسير ، وينقى الفضلات كلها).

ووصف أطباء اليونان عرق السوس لمعالجة السعال الجاف والربو ومحاربة العطش . وذكر ابن سينا فى القانون أن عصارته تنفع من الجروح و هو يلين قصبة الرئة ، وينقيها ، وينفع الرئة والحلق ، ويصفى الصوت ، كما أنه يسكن العطش لرطوبته ، وكذا ينفع من التهاب المعدة ، وحرقة البول ، وقروح الكلى والمثانة والحميات العتيقة.

فى الطب الشعبى الحديث :

ثبت أن عرق السوس يحتوى على : سكر ، ونشا ، وجلسرين ، واسبارجين ، كما أنه يحوى كثيراً من أملاح : البوتاسيوم ، والكالسيوم ، والماغنسيوم ، والفوسفات ، وهرمونات جنسية ، ومواد صابونية تسبب الرغوة عند شرابه .

ونظراً لأنه يحتوى على أكسالات الكالسيوم فإنه يضر الكلى الضعيفة .

* يستعمل شراب عرق السوس كدواء فعال فى علاج عسر الهضم ، وفى حالات قرحة المعدة والأمعاء .

* وقد أجريت أبحاث حديثة ثبت منها أن مشروب عرق السوس مقوٍ ومنقٍ للدم ، ويستعمل أحد مركباته بنجاحٍ فى علاجٍ مرض (**اديسون**) – أحد أنواع أمراض فقر الدم – وقد ظل هذا المرض محيِّراً للأطباء فترة طويلة .

* وذكر أطباء العرب أنه إذا أضيف منقوع عرق السوس إلى منقوع السنامكى منع من القولنجات التى تحصل كثيراً من المسهل .

* ولعلاج الإسهال وتليين الأمعاء : يُسحق ٤٠ جراماً من عرق السوس مع ٤٠ جراماً من زهر الكبريت ، ٤٠ جراماً من الشمر ، ٦٠ جراماً من السنامكى ، ٢٠٠ جرام من سكر النبات .. يمزج الجميع ، وتسف ملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الأمعاء ، وملعقتان صغيرتان مساء كل يوم لإسهال المعدة .



عرق المسهل



وهو نبات معُمَّر يزهر صيفاً ، ويكثر وجوده فى البرارى اليابسة ، وله طعم حمضى ناشئ عن وجود أكسالات الكالسيوم به ، تستعمل الجذور وأحياناً الأوراق فى الأغراض الطبية .

والجذر ليفى وسميك ، مغزلى مائل إلى السمرة من الخارج ، مصفر من الباطن ، عديم الرائحة والطعم ، والجذر كامل النمو ، مر الطعم ، قليل القبض . عند مضغ عرق المسهل يصير اللعاب أصفر .

ومن المواد الفعالة فى عرق المسهل : المواد الخلاصية الشبيهة بالتانين ، تذوب فى الماء ، ولا يستعمل إلا مغلياً .. ويحتوى أيضاً على نسبة جيدة من الكبريت ، والنشا ، والبروتين ، وأكسالات الكالسيوم ، ومواد راتنجية ، وأملاح الرومسين .

* يستعمل مغلى الجذور كمقوٍ للقناة الهضمية ، وفاتح للشهية ، ومدر للبول ومعرق .

* كما يفى فى علاج الأمراض الجلدية ، حيث يستعمل المغلى فى علاج القوباء ، والجرب ، عن طريق الفم لمدة طويلة .

* ويستعمل كذلك فى علاج أمراض الكبد .

ذكر العنب في القرآن الكريم في أكثر من موضع .. ففي سورة النحل يقول الحق سبحانه : ﴿ **يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ** ﴾ [**النحل** : ١١] وفي آية أخرى من نف السورة عز وجل ﴿ **وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ** ﴾ [**النحل** : ٦٧] .

والعنب من أفضل الفواكه وأكثرها منافع .. وهو يؤكل رطباً ويابساً ، وأخضر ويانعاً .. وهو فاكهة مع الفواكه ، وقوت مع الأقوات ، وأدم مع الإدام ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة ، وهو أحد الفواكه الثلاثة التى هى ملوك الفواكه هو ، والرطب ، والتين .

العنب عند العرب :

وللعنب فى حياة العرب مكانة خاصة ، وقد انعكس ذلك على شعرهم ونثرهم .. فهذا ابن الرومى يصف العنب فيقول :

كأن الرازقى[1] وقد تباهى — وتاهت بالعناقيد الكروم
قوارير بماء الورد مَلأى — تَشفُّ ولؤلؤ فيها يعوم
وتحسبه من العسل المصفّى — إذاَ اختلفت عليك الطُّعوم
فكل مُجَمّع منه ثُريًا — وكل مُفرّق منه نُجوم

فى الطب القديم :

وقد أطال أطباء العرب الأوائل فى ذكر فوائد العنب الطبية ، ومما قالوه : أنه أجود الفواكه غذاء يسمّن ويصلح هزال الكلى ، ويصفّى الدم ، ويعدل الأمزجة ، وينفع من السوداء والاحتراق ، وقشره يولد الأخلاط الغليظة ، وكذا بذره . وقالوا : ولا ينبغى أن يؤكل فوق الطعام ، وهو مرطب منظف للقناة الهضمية ، نافع للأمراض الالتهابية ، وسدد الكلى والطحال ، والأمراض المَعِديَّة والعصبية ، والتهاب الأمعاء ، والإمساك .

(١) الرازقى : هو ضرب من العنب [عنب الطائف] أبيض طويل الحَبّ .

فى الطب الشعبى الحديث :

* ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر ، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة .

* وشاى أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض .. ولذلك يوصف فى حالات : الدوسنتاريا ، والإسهال ، وانحباس البول ، واليرقان .

* ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلى والإمساك .

* وقد عرفت للعنب خاصية التقوية منذ القدم ، وقد أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول ، ويقلل حموضته ..كما يخفف نسبة حمض البوليك .. وهذا الحمض - كما هو معروف - من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة .

* والعنب يفعل فى الأمعاء فعلاً مليناً ، ويقلل الاختمارات فيها .. ويزيد فى خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية ، وتنبيه وظائف الكبد ، فيزيد من إدرار الصفراء.

* والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الآزوتية والدهنية ، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف .. وتزيد كذلك مقاومته للأمراض .

* يحتوى العنب على أهم العناصر الغذائية : كالمواد السكرية وتبلغ قيمتها ١٥ ٪، منها حوالى ٧ ٪ جلوكوز (**سكر أحادى**) ، ونسبته تزداد كلما نضجت الثمار، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً ، وأسهلها امتصاصاً وتمثيلا فى الجسم .

* كذلك يحتوى العنب على مواد بروتينية (١,٥ ٪) ومواد دهنية (١,٥ ٪) وكميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها : حمض الليمون ، وحمض الطرطير.. بالإضافة إلى أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور ..وكميات من فيتامينات (**أ**) ، (**ب**) ، (**جـ**) ، كذلك فإن عصير العنب من المواد الغذائية الهامة واللازمة لجميع الأعمار .

* وكثير من الأطباء اعتمدوا فى علاج حالات مرضية كثيرة على العنب ونصحوا بتناول ٢٠٠ جرام من العصير صباحاً ، ومثلها بعد خمس ساعات كل يوم خلال موسم العنب ، فإن ذلك يحفظ الجسم من كثير من العلل والآفات .

العنب يقلل من الإصابة بالسرطان :

يقول أحد المهتمين بالعلاج الطبيعي : إن مما لفت نظرى فى الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان ، أن المرض يكاد يكون معدوماً فى البلدان التى يكثر فيها العنب ، ويعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان ، وقد بدأت تجاربى مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث فى استعمال العنب كعلاج للسرطان ، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة .. وفى الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعّال فى تنقية وإزالة الإضطراب المفاجئ فى نمو أنسجة الجسم .

ويقول الطبيب العالمى (**جان فالنيه** jean Valnet) وهو من رواد الطب الطبيعى: العنب هاضم جداً ، منشط للعضلات والأعصاب ، مجدد للخلايا ، طارد للسموم ، مرطب ، مدر ، مطهر ، مفرغ للصفراء ، وهو ينفع فى : فقر الدم ، وزيادة الوزن ، والارهاق ، ودور النقاهة ، ونقص الغذاء ، والهزال ، وضعف الأعصاب والعظام ، واضطرابات الكبد والطحال ، والحصى ، والتسمم ، والعاهات الجلدية ، والتهابات الأمعاء ، وهو نافع أيضاً للعناية بالوجه .

وبالإضافة إلى ذلك ، فقد أوصى باستعمال العنب فى الحالات الآتية :

* يشرب (٧٠٠-١٤٠٠) جرام من عصير العنب يومياً لإدرار وتطهير المعدة ، وتخفيف حمض البوليك ، والتخلص من الإمساك ، وبعض حالات التسمم ، وكذا فى حالات البواسير وإذابة الحصى .

* للتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من العصير يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل .

* الزبيب المجرد من البذور فيه خواص العنب الطازج ، وهو منشط جداً ، ومقوٍ ، وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام ، وشفاء أمراض الصدر ، وأمراض المسالك البولية ، والقصبة الهوائية .

* يستعمل عصير العنب لغسل الوجه وترطيبه ، وذلك بمسح الوجه باستخدام قطعة من القطن بعد غمسها فى العصير ، يترك الوجه مبلّلا بالعصير لمدة عشر دقائق حتى يجف .. ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم .

وهو عشبة معرورفة بمصر ، يبلغ ارتفاعها نحو المتر ، لها أغصان بها أوراق صغيرة بيضاوية الشكل دائمة الخضرة ، أزهارها صغيرة بيضاء أو وردية اللون ، تكوِّن ثماراً كروية صغيرة لونها أسود عند النضج .

تحتوى العشبة على مواد طبية فعالة منها : (**فينول جلوكوزيد** phe-nolglykosid) .. بالإضافة إلى مواد قابضة مدرة للبول ومطهرة للمسالك البولية .

وقد ذكر الدكتور **رويحة** استعمالات عنب الدب ، وقصرها على الاستعمالات الداخلية فقط كما يلى :

* فى التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة ، والتى يكون فيها البول قلوياً متقيحاً له رائحة الأمونيا ، وفى انحباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور ، أو الذى يحدث أحياناً بعد الولادة ، أو عمليات فتح البطن ، وفى حالات المغص الكلوى الناتج عن الرمل أو الحصاة الصغيرة ، وفى سلس البول و خروج المنى قبل القبول أو بعده ، والتهابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بإسهال .

والاستعمال : يحضر من ورق عنب الدب مغلى ، حيث ينقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد لمدة بضع ساعات ، ثم غليها لمدة عشر دقائق .. يصفَّى بعدها المغلى ويشرب ساخناً وبدون سكر ، والأفضل فى المساء.. أو يشرب منه أثناء النهار مقدار ثلاثة فناجين .. ويمكن تحسين طعمه غير المقبول بإضافة بضع أوراق من ورق النعناع إلى المغلى فى آخر مدة للغلى لمدة دقيقة واحدة أو دقيقتين .

ومغلى أوراق عنب الدب يكسب البول لوناً غامقاً ، يتحول تدريجياً إلى لون زيت الزيتون ، إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعياً عديم اللون ، وهو الدليل للتوقّف عن استعمال العلاج تماماً .

* ولا يجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة فترة الحمل ، لأن ذلك قد يؤدى إلى الإجهاض .

* وبعض الأشخاص لا يروقهم استعمال المغلى بهذا الوصف لسوء طعمه أو لما يسببه لهم من الغثيان .. فلهؤلاء ينصح بعمل المغلى بإضافة مقدار جرام واحد من

بذور الكتان إلى الأوراق وغليها .. أو إضافة مقدار مساوٍ من زهر البابونج فى الدقائق الأخيرة من مدة الغلى .



عنبر



هو تجمد مرضى فى قوام الشمع ، يكون فى أمعاء حيوان بحرى .. توجد تلك المادة فى المعى الأعور غالباً فى وسط سائل أصفر نارنجى أو أحمر مع بعض بقايا فكوك حيوانية بحرية صغيرة .. وما ذكر عنه غير ذلك فباطل .

غالباً ما يوجد العنبر سابحاً على وجه البحر قرب شواطيء الهند . والصين ، واليابان ، وإفريقيا ، والبرازيل .

وعند خروج هذه المادة من بطن الحيوان تكون رخوة .. أما من الناحية الكيميائية: فهى مركبة من : ٨٥٪ من العنبرين ، ٢,٥ ٪ مادة بلسمية ، وفيه أيضاً مادة تذوب فى الماء ومخلوطة بالماء بالحمض الجاوى .

استعمال العنبر فى الدواء :

ظل الأطباء مدة طويلة يعتبرون العنبر مقوياً للأعضاء ، ومثيراً للقوة الجنسية ، ومطيلاً للحياة ، وكانوا يرون أن له فعلاً خاصًا على القلب والمجموع العصبى ،وقد ثبت أن جزءاً صغيراً منه يواتر النبض ، وقوة الوظائف المخية والعضلية ، ويحدث تفريحاً.. وهذه الوصفات تستدعى دقة الطبيب الذى يأمر به ، فإنها تشعر بتنبيه شديد لا يكون محمود العاقبة على متعاطيه .. وقد استعمله بعض الأطباء بنجاح فى علاج سوء الهضم العصبى والنزلات المزمنة .

والعنبر مضاد للعفونة .. ولكن بطل استخدامه الآن من الوجهة العلاجية ، لما ينشأ عنه من مضار على المخ والجهاز العصبى ، وقُصِر استعماله فقط على التعطير .

ولأنه ينعش القوى ، ويعيد ما أذهبه الدواء والإفراط فى الشهوات ، فقد صنعت منه معاجين ومريات تباع على أنها مقويات ، وهى فى الحقيقة لها خطر شديد ، ويندفع إلى تعاطيها الذين فقدوا قواهم الحيوية بالإفراط فى دور الشبيبة ، فتحدث لهم تهيجات وقتية ثم تزول ويبقى أثرها السيئ فى جهازهم العصبى ، وربما أدى بهم استعمال تلك المقويات إلى أمراض خطيرة تودى بحياتهم فى دقائق معدودة .

العنبر السائل :

وهو عصارة بلسمية سائلة تسمى (**الميعة السائلة**) ، ويستخرج هذا البلسم من نبات ينمو فى البلاد المحيطة بالبحر الأبيض المتوسط ، وفى أمريكا الشمالية .. وقد نجحت زراعته فى بعض البلاد العربية وبلاد الحبشة .

ويستخرج البلسم من النبات بعمل شقوق فى الجذع ، فتخرج منها العصارة .. والميعة فى قوام العسل إذا كانت جيدة نقية وتسمًّى بالعنبر السائل الأبيض . وقد تكون سنجابية سمراء معتمة ذات رائحة زكية كرائحة حمض الجاوى .، وهذه الرائحة قابلة للانتشار ، وطعمها مرّ حارّ عطرى.

ومن المواد الفعالة فى العنبر السائل : الزيوت الطيارة ، والراتنج ، وحمض سيناميك واسطيرول .

* يستعمل العنبر الصادق ، كمنبه للأغشية المخطية ، ويفيد فى علاج النزلات الصدرية المزمنة ، ومقوٍ للمعدة ، ومعرِّق .

* ويستعمل من الظاهر على هيئة مراهم توضع على الجروح .

* وذكر أطباء العرب أن الميعة السائلة حارة طيبة الرائحة ، تفيد فى علاج السعال والزكام ، وتستخدم كطارد للبلغم .



عنــاب



وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (شجر معروف يقارب الزيتون فى الارتفاع والتشعب ، ولكنه شائك جداً ، وورقه مزغب من أحد وجهيه ، ويثمر العناب المعروف .. وأجوده الناضج اللَّحيم الأحمر الحلو ، ينفع من : خشونة الحلق والصدر ، والسعال ، واللهيب ، والعطش ، وغلبة الدم ، وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة ، وأورام المعدة ، وأمراض السفل كلها ، والمعقدة .. وورقه إن دق ونثر على القروح الساعية والحمرة والنملة والأواكل بعد الطلى بالعسل أبرأها ، وإن طبخ حتى ينضج وشرب من مائه نصف رطل أبرأ من الحكة) .

إلا أن ابن سينا أيَّدَ (**جالينوس**) فى قوله : ما وجدت له أثراً لا فى الصحة ولا فى المرض ، لكن وجدته عسر الهضم قليل الغذاء .

فى الطب الشعبى الحديث :

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ، ومسكن ومهدئ ، ومكافح للسعال ، ونافع للصدر .. وفوائده تماثل فوائد البلح والتين فى بعض الوجوه. كما تصنع منه منقوعات للنزلات الصدرية ، ومطبوخات مرخية مدرة للبول ومسهلة، وعصارته تلطف حموضة الدم ، وينفع فى الربو ووجع المثانة والكليتين .

ويجهز مغلى العناب بأن يغلى ٥٠ جراماً من الثمار فى لتر من الماء ، ثم يُصفَّى المغلى ويشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً ولمدة عشرة أيام .



عاقول .. شوك الجمال



وهو عشب معروف فى مصر كثير الشوك .. قال عنه داود الأنطاكى فى التذكرة: (سائر أجزاء نباته تبرئ البواسير شرباً وبخوراً وطلاء ولو برماده) .

وقد يسمى **(اللحلاح)** .. وذكر أنه إذا غلى وصفى أفاد شربه فائدة كبيرة فى إزالة الحامض البولى وإدرار البول .. وهو مسهِّل ، ومطهر للجهاز الهضمى .. كما أن صبغته من أنجح الأدوية فى علاج ورم المفاصل .



فجــل



فى الطب القديم :

عـرف الفـجل فى الطب القـديم ، ويقـول داود الأنطاكى فى التـذكـرة : (ينقى الأخلاط اللزجة بالماء والعسل ، وينقى الصدر والمعدة ، وفوق الطعام يهضم ويخرج الرياح مع تلين لطيف ، وماؤه يفتح السدد ، عصارة تفتت الحصى بالسكنجبين **(شراب من الخل والعسل)** وكذا أصله – جذوره – إذا حشيت الواحدة أربعة دراهم بذر سلجم **(لفت)** وشوى فى العجين وأكل بالعسـل ، وسفٌ بذره ينعظ ويزيد فى البـاه ، ويصلح برد الكبـد ، وفسـاد الاستـمـراء شرباً ، ويزيل البـهق طلاء .. وأكِلِ الفـجل يحسن الألوان ، وينبت الشعر المتناثر وكذا طلاؤه فى داء الثعلب ، وإن قوِّر وطبخ فى دهن الورد أزال الصمم قطوراً ، وكذا دهن بذره ..ويحلل أوجاع المفاصل وعرق النسا والنقرس ، ودخله فى تخفيف الاستسقاء عظيم).

وقال ابن سينا فى القانون : (إذا ضمد به مع العسل قلع القروح الخبيثة والقروح اللينة ، وبذره مع الخل ينفع من القوباء ، والمطبوخ منه صالح للسعال العتيق المزمن

والكيموس الغليظ المتولد فى الصدر ، وإن طبخ بسكنجبين ثم تغرغر به نفع من الخناق ، وفيه مع ذلك مضرة بالحلق ، وهو يزيد فى اللبن) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* أفاد الطب الحديث أن الفجل مضاد للرشح ، مطهر عام ، يقوى العظام ، ويدر البول ، عصيره على الريق يفيد ضد الأحماض الصفراوية ، نوبات الكبد ، والرمال ، وبعد الطعام يعين على الهضم ، وعلل الصدر ، وينفع ضد السعال الديكى وتخمرات الأمعاء .

* ونظراً لاحتوائه على فيتامينات (أ) ، (ج) وأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، واليود ، والكبريت ، والمنجنيز ، فإنه مفيد للجلد وحالات فقر الدم ..

إلا أنه ثقيل على المعد الضعيفة لاحتوائه على زيت طيار حرِّيف فى قشرته ، ولذلك فهو يمنع عن المصابين بضعف فى جهازهم الهضمى ، وكذا مرضى الكبد.



فراولة



وتعرف فى الشام باسم : (**الفريز أو الشليك**) وتسمى أيضاً : توت الأرض .

* وهى من فاكهة ذات قيمة غذائية ودوائية عالية .. فهى سهلة الهضم ، توافق حتى المعد الضعيفة ، وهى غنية بأملاح : الكالسيوم ، والحديد ، والمواد السكرية .. كما تحتوى أيضاً على فيتامينات (**ب**) ، (ج) ، (**هـ**) ، (**ك**) .

* وعصير الفراولة قلوى مدر للبول ، وينشط المعدة ، يساعد على الهضم ، وهو ملين مغذٍ ، مقوٍ ، يساعد على بناء الأنسجة ، منظف للدم ، مضاد للسموم ، ملين ، منظم لإفرازات المرارة ، يستعمل ضد النزف .

وينصح بتناول الفراولة لكل الأشخاص باستثناء ذوى الحساسية المفرطة ،حيث يظهر على أجسامهم طفح جلدى بعد تناول الفراولة ، ويمكن التأكد من الخلو من الحساسية بتناول حبة واحدة من الفراولة قبل الطعام ، فإن لم يظهر طفح جلدى بعد ذلك فلاخوف من تناول الفراولة .

* والفراولة مفيدة جداً فى علاج المفاصل والكبد والمرارة والكلى .. كما أنها مفيدة جداً للأطفال ، والشيوخ ، والنقهاء ، والمصابين بعسر الهضم ، وأمراض المثانة وهياج الأعصاب ، والالتهابات الداخلية .

* وفى كل هذه الحالات يؤكل من الفراولة (٢٥٠-٥٠٠) جرام فى اليوم .

* كما أن مغلى أوراق وجذور الفراولة يستعمل فى علاج الإسهال ، ونقص إفراز المرارة ، وأمراض الكبد ، وأمراض المثانة والكلى .

استخدام الفراولة فى التجميل :

* لتجميل بشرة الوجه ، تُهرس حبات الفراولة ويدهن بها الوجه قبل النوم ، ويترك حتى الصباح .. فيغسل بماء البقدونس الإفرنجى .. وهذا يساعد على تنشيط الجلد ، وإزالة التجاعيد .

* يُصفى عصير خمس حبات ثمار الفراولة فى قطعة قماش ناعمة مع بياض بيضة، ويضاف إليه خمس نقط من ماء الورد وعشر نقط من صبغة صمغ جاوة .. تمزج هذه الأشياء كلها وتفرش على كمادة من القطن ، ثم يوضع على الوجه لمدة ساعة ، تُرفع بعد ذلك ، ويُغسل الوجه بماء فاتر يحتوى على بيكربونات الصوديوم بنسبة ١٥ لكل لتر .

* يساعد عصير الفراولة على إزالة صفرة الأسنان والرسوبات التى تتراكم عليها .



فستق



* يتركب الفستق من ٧,٩٣٪ ماء ، ٢٢,٧٨٪ مواد بروتينية ، ٤٥,٧٢٪ زيوت ، ٣,٥٪ نشا ، ٢,٩٩٪ ألياف .. وهو غنى بفيتامين (ب) ، وأملاح الفوسفور والنحاس والحديد ، والكالسيوم .

* يستخدم الفستق غذاء لتقوية الأعصاب والدم ، ويوصف للذين يقومون بأعمال ذهنية وعضلية .

* زيت الفستق كثير التغذية غالى الثمن .



فلية .. فودنج



* نبات عطرى معروف مثل النعناع ، له رائحة قوية ، طعمه لاذع ..وصف بأنه مُنبّه للأعصاب ، مدر للطمث ، ويستخرج منه ماء الفلية ، وهو مسكن للمغص .

* ويصنع من الفليّة مشروب كالشاى- يشرب بدون سكر- لينعش الهضم ويفيد فى الأمراض الصدرية ، وآلام الطمث ، وحالات المغص .



الفاصوليا



تستخدم الفاصوليا فى الغذاء إما خضراء ، وإما يابسة .

فالفاصوليا الخضراء تحتوى على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (جـ) ، وبها كميات لا بأس بها من أملاح : الكالسيوم ، والفوسفور ، كما أنها غنية بالمادة الخضراء (**الياخضور - الكلورفيل**) .

أما اليابسة : فتحتوى على البروتين ، والفوسفور ، وفيتامينات (**ب٢ ، ح٢**) .

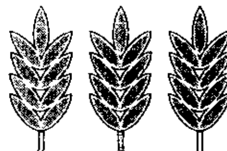
أما من الناحية الطبية ، فقد وجد فى عروق الفاصوليا الخضراء مادة تسمى (**اينوزيت Inosite**) وهى مادة مقوية للقلب ، ولذلك أقرّ بعض الأطباء منقوع العروق الطازجة فى الكحول لتنشيط القلب وتقويته ، ويؤخذ منه (٧٠-١٢٠) نقطة أربع مرات فى اليوم .

* كما وصفت الفاصوليا الخضراء بأنها غذاء جيد يعمل على تجديد كريات الدم البيضاء ، يناسب مرضى القلب والمصابين بالضغط وسوء الهضم .. بشرط أن تكون طازجة ، وهى مهدئة للأعصاب ، ومدرة للبول ، ومقوية للكبد والبنكرياس ، وتعطى فى حالات النقاهة ، وبطء النمو ، والإعياء ، والرمال البولية ، والزلال ، والسكر ، ونقص المواد الحيوية فى الجسم .. ويشرب عصير عروق الفاصوليا بمقدار نصف قدح فى اليوم .

أما الفاصوليا اليابسة : فهى مغذية جداً ، لأنها غنية بالكربوهيدرات ، ويستحسن أن تؤكل بقشرها ، لأنها تحتوى على خمائر مفيدة .. وهى سهلة الهضم إذا أضيف إليها شيء من البقدونس أو الثوم أو السعتر أو غيرها من الخضراوات .

* كما توصف الفاصوليا اليابسة للرياضيين ، وذوى الأعمال الشاقة ، والمراهقين وتمنع عن المصابين بالسمنة ، والمغص المعدى ، وعسر الهضم ، وأمراض الكبد والأطفال الصغار لصعوبة هضمها ، وكذا النساء الحوامل .

* تطبخ الفاصوليا وتهرس وتستعمل كمادات للحروق والتهابات الجلد والقوباء .





الفــول



وهو معروف منذ القديم ، ونسجت حوله أساطير كثيرة عجيبة ، حتى كان العلامة (**فيثاغورث**) لا يأكله لزعمه أنه مأوى أرواح الموتى .

ومن الناحية الغذائية ، فلا يخفى ما له من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول .

* **وفى الطب الحديث** : وجد أن فى زهور الفول فوائد لإدرار البول ، وتنشيط الهضم ، والتخلص من الرمال ، وتهدئة آلام الكليتين ، ووقف القيء .

وذلك بنقع (٥٠-٦٠) زهرة فى قدحين من الماء الساخن لدرجة الغليان ، وشرب النقيع بعد أن يبرد عدة مرات فى اليوم .

* كما أن لُبَّ الفول الأخضر إذا غُلى وشرب يفيد المصابين بالرمل والحصى ، والتهاب الصفراء ، والكليتين ، والمثانة .

* ونصح الأطباء ذوى المعد الضعيفة والمصابين بعسر الهضم بالامتناع عن تناول الفول .



فول الصويا



وهو نبات مشهور ، توسع فى زراعته الآن بمصر ، يحمل قروناً مثل قرون الفاصوليا ، عليها زغب ناعم كما فى قرون الباميا ، ويزرع كثيراً فى الصين واليابان وكوريا ، وأندونيسيا .. حتى أنه أصبح غذاء أساسياً فى بعض هذه البلاد .

ونظراً لارتفاع القيمة الغذائية فى فول الصويا ، فقد بدأت الأبحاث تدور حوله ، حتى قيل : إن فول الصويا سيحدث انقلاباً فى تغذية البشر .

وبالإضافة إلى أهميته الغذائية ، فهو أيضاً دواء :

* فقد وصف فول الصويا بأنه غذاء كامل سهل الهضم ، يساعد على بناء العضلات والعظام ، يستخرج من حبوبه زيت ذو قيمة غذائية عظيمة ، ويمكن أن يقال إنه أغذى الزيوت كلها .

* وقد أثبتت التجارب أن هذا الزيت يعمل على خفض نسبة الكوليسترول فى الدم ، وفى إيطاليا أجرى العلماء تجارب فى هذا الصدد ، فقدَّموا لفريق من المرضى طعاما مجهزاً بالدهن والبروتين الحيوانى ، فأدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول فى دمِهم .. بينما قدّموا لفريق آخر طعاماً جُهِّز بزيت فول الصويا ، فهبط

الكوليسترول فى دمهم خلال ثلاثة أسابيع من المعالجة .

هذا ، ويستخرج من فول الصويا مستحلب خاص أكثر فائدة من الحليب ويُصنع منه نوع من الجبن غنى بالدهن والفوسفور ، وهو نافع للأطفال ، والناقهين ، ومرضى البول السكرى .



قرطم



نبات من الفصيلة الشوكية ، ساقه قائمة بسيطة من أسفل ، ومتفرعة قليلاً من أعلى ، وهى أسطوانية خالية من الزغب ، خشنة تعلو من قدم إلى قدمين .

أصل هذا النبات من الهند ، ويستنبت كثيراً لأجل العصفر الذى يؤخذ من زهره، فيجفف الأزهار وتباع باسم العصفر ، ولا يستعمل إلا فى الصبغ .

* وأزهار القرطم علاج لليرقان كما قرر الأطباء ، ويُظن أيضاً أنها مُسهِّلة بمقدار درهم واحد . ويجب لذلك أن تختار الأزهار الجيدة الجديدة .

* وحبوب االقرطم أغلظ وأقصر من حبوب القمح ،وربما كانت مثلها ، وهى تستعمل لتغذية الطيور ، ويستخرج منها زيت يسمى زيت القرطم ، يستعمله أطباء الهند دواء من الظاهر لعلاج الأورام الروماتيزمية ، والأطراف المشلولة .. ويستعمل كذلك مدراً للطمث ، وفى أوجاع البطن ، والأمراض الناشئة من انقطاع النفاس .

* وتستعمل الحبوب فى أوربا كمسهل بمقدار درهمين مستحلباً فى أربع أوقيات من الماء .

* وقال أطباء العرب : إذا قشر القرطم أخرج الأخلاط المحترقة والبلغم ، وحلَّل السعال والربو ، وفتح السدد .. وهو يضر المعدة ، ويصلحه الأنيسون ، ويشرب إلى عشرة دراهم .



قرفة



هى قشور نباتية حلوة الطعم ، حرِّيفة المذاق ، لها رائحة عطرية جميلة .

فى الطب القديم :

وصفت فى الطب القديم بأنها مُسخِّنة ، مدرة للبول ، ملينة ، تجلو البصر ، تقلع البثور والكلف من الوجه ، وإذا خلطت بالعسل تنفع من السعال المزمن والنزلات ، ووجع الجنب والكلى ، وعسر البول ، وتحلل البلغم ، وتحسن الذهن ، وتلطف

الأغذية الغليظة ، وتساعد على الهضم ، وتفيد فى علاج الربو والزكام ، وتفرح القلب ، وتنقى الصدر ، وتفتح سدد الكبد ، وتقوى المعدة ، وتفيد فى علاج أمراض الرحم مع صفار البيض .

ومن أنواع القرفة :

١ - القرفة الحقيقية :

وهى ما يطلق عليها اسم قرفة فقط ، وتسمى قشورها (**فانيل**) ، ويقال إن كلمة (**فانيل**) مشتقة من الاسم اللاتينى (**فانيلا**) أى المزمار الصغير ، بسبب الشكل الملتوى الذى يتميز به هذا النوع .

وأشجار القرفة كثيرة فى سيلان ، والصين ، والهند ، وجاوه ، وسومطرة ، والفلبين ، وغيرها .. تجنى قشور هذه الأشجار التى تنمو فى المناطق الجافة بعد خمس سنوات من زراعتها ، أما الأشجار التى تنمو فى المناطق الرطبة ، فتجنى قشورها بعد تسع سنوات .

* وتحتوى قشور القرفة على زيوت طيارة قوية الفاعلية ، شديدة الحرافة ، ومواد تينينية ، ومواد ملونة ، ومواد نشوية ، وحمض جاوى ، وكريوفيلين وهى مادة بللورية تستخرج من القرنفل والقرفة .

* وقد ثبت أن القرفة مقوية منبهة للقلب والمعدة والأمعاء ، كما تنبه أعصاب الذوق فى الفم واللسان ، وتستعمل كمعرق ومدر للطمث ، وطارد للغازات ، وفاتح للشهية ، وتفيد فى علاج سوء الهضم .. ووجود الزيوت الطيارة يعطيها الرائحة والطعم العطرى المميز ، ولذلك تستعمل كمادة للتحلية ، ويفضل للحامل أن تتجنب استعمال مشروب القرفة ، لأنها منبهة للرحم .

* تستخدم القرفة فى علاج النزلات ، والسعال ، وآلام الكلى ، وتنقية الصوت المصاب بالرطوبة ، ونزلات البرد وهى طاردة للبلغم ، وتستعمل فى حالات معينة من القىء وبعض حالات الإسهال ، فهى قابضة بسبب وجود التانين .. ولهذا يجب أن يكون مشروب القرفة مخففاً حتى لا يؤثر التانين على الأغشية المبطنة للجهاز الهضمى .

* وزيت القرفة الذى يستخرج بالتقطير لونه أصفر مائل إلى البنى ، يصبح داكن اللون سميك القوام بمرور السنين .. يتكون هذا الزيت أساساً من (**سيناميك**

ألدهيد) وهو يستعمل مادة للتحلية ، وطارداً للغازات ، ومادة عطرية قوية .. ويجب أن يحفظ بعيداً عن الضوء والحرارة .. كما يستخدم هذا الزيت محمراً للجلد ..

أما الجرعة المناسبة والتى يمكن استعمالها كطارد للغازات فهى ٠١, مللى .

٢- القرفة الخشبية :

وتسمى أيضاً (**السليخة أو الدارصوص**) .. وتكثر فى الصين ، والهند ، وسيلان، وجاوه ، وسومطرة .

يحتوى هذا النوع من القرفة على (١-٢ ٪) زيوت طيارة ، بها نسبة عالية من (**سيناميك ألدهيد)** تبلغ ٧٥ ٪ ، ونسبة عالية من المواد الراتنجية ، بالإضافة إلى وجود التانين .

وتستعمل السليخة كمادة للتحلية ، ومادة عطرية ، كما أنها مقوية للقلب والمعدة إذا استعملت بمقادير مناسبة ، ولها تأثير قابض .

٣- القرفة القرنفلية :

وهى التى تسمى (**الدارصينى**) ، وهو تعبير فارسى معناه : شجرة الصين .. كما تسمى أيضاً : القرفة السيلانية ، وبها أيضاً زيوت طيارة تبلغ (٥,-١,٢ ٪) ، تانين ، راتنج .

وتحتوى الزيوت الطيارة على (٥٥- ٦٥ ٪) سيناميك ألدهيد .

وتستخدم الدراصينى كمادة للتحلية ، وطاردة للغازات .



قرنبيط



ويسمى أيضاً : قنبيط ، وزهرة .

قال عنه أطباء العرب : إنه يقتل الدود ، ويُفجِّر الأورام ، ويُلْحم الجروح ، وينقِّى السدد ، والطحال ، والكبد ، والحصى ، ورماده يذهب القلاع والحفر ..وبالعسل يزيل البحّة ، وسائر الآثار طلاءً ، ويسهل اللزوجات شرباً ، وماؤه يعيد الصوت بعد انقطاعه ، وكذا إن عقد بالسكر واستعمل .. والبرى منه يمنع السموم .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يقول علماء التغذية : إن القرنبيط من أكثر الخضراوات احتواءً على المادة

الفوسفورية .. فهو لذلك مقوٍ للبنية ، لأن الفوسفور من أخص مركباتها ..

* وذكر بعض العلماء أنه من الخضراوات التي تحلل حمض البوليك ، وننصح بأكله لهذا السبب .

إلا أنه ثقيل على المعدة خاصة المصنوع منه بالبيض والمقلي .. لذا ينصح ضعاف المعدة بعدم تناوله .



قرنفـل



ويعرف في بعض البلاد العربية باسم (**مسمار**) .. وهو شجر صغير الحجم دائم الخضرة ، يعطي مجموعة كبيرة من الأزهار القرمزية اللون .. وتتسم البراعم الزهرية بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف ، تتحول إلى بنية سهلة الكسر تشبه شكل المسمار .

استعمل أطباء العرب القرنفل ، وذكروا له فوائد منها : أنه إذا استعمل خمس قمحات أو ست من مسحوقه مختلطة بالسكر ، أو استعملت نقط من صبغته ، شوهد تنبه في الجهاز الهضمي .. فإذا كانت حالة الجهاز جيدة نمت وظائفه على أحسن حال .

وإذا استعمل هذا العقار بمقدار كبير أحدث تنبهاً قوياً في أعصاب السطح المعدي وسرى ذلك منه إلى جميع المجموع العصبي ، فسرت في الدم قواعد القرنفل ، فأثرت في الأنسجة كلها ، فأثارت حركات في الأعضاء .. من هنا وجد الأطباء في هذا الجوهر خاصة التسخين وتقوية القلب والمعدة ، وإدرار الطمث ، وتسهيل الهضم.

وهو يشجع القلب بعطريته وذكاء رائحته ، ويقوي المعدة والكبد وسائر الأعضاء الباطنة ، ويعين على الهضم ، ويطرد الرياح المتولدة من فضول الطعام في المعدة ويقوي اللثة ويطيب النكهة ، وينفع من زلق الأمعاء عن رطوبات باردة ، وينفع من الاستسقاء منفعة بالغة بتسخين الكبد الباردة وتقويتها .

* وبالجملة : فهو من أدوية الأعضاء الرئيسة كلها .. وقالوا : إنه يدخل في الأكحال التي تحد البصر وتذهب الغشاوة والسيل ، ويقطع سلس البول وتقطيره إذا كان عن برودة ، ويسخن أرحام النساء ، وإذا أرادت المرأة الحبل استعملت منه عند الطهر من الحيض وزن درهم .

فى الطب الشعبى الحديث :

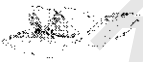
* يوصف القرنفل بأنه طارد للحمى ، مطهر ، معقم للمعدة ، يشفى من القروح وآلام الرأس ، والصرع ، ويحمى من الأوبئة ، ويساعد على الهضم ، وينفع من السموم ، ويسكن آلام الأسنان ، ويخفف التهابات الحساسية ، وينبه القلب والمعدة ، ويدر الطمث ..

وذلك بأخذ مقدار بسيط من مسحوقه مع السكر .. كما يستعمل مسحوقه أيضاً فى هبوط المعدة وضعفها ، وفى حالات الإسهال والقيء وهبوط القوى .

* يوصف مغلى القرنفل كمطهرٍ للجروح وتخفيف الآلام .. ويستخدم زيت القرنفل فى تسكين آلام الأسنان ، وذلك بغمس قطعة من القطن فى روح القرنفل ، وينقط بها على الأسنان الموجوعة ، فيزول الألم حالاً .



قراص



القراص عشبة ساقها مربعة الأضلاع ، وأوراقها مسننة كبيرة بشكل القلب تكسوها والساق شعيرات دقيقة تؤلم اليد إذا لمستها ، وتثير فيها الحكة .. أما الأزهار فصغيرة خضراء اللون بشكل عناقيد تتدلّى إلى أسفل .

تحتوى العشبة على مواد تلهب الجلد ، تدر البول ، تنقى الدم ، ومواد أخرى كثيرة .. منها مادة السكرتين **(Sekertin)** وهى خميرة تذوب فى الماء .. كانت العشبة تستعمل سابقاً فى (**الصناعة**) إلا أنه ثبت بعد ذلك أنها مطهر فعَّال للجروح الملوثة ، وفعالة حتى فى الحالات التى لا يفيد فيها البنسيلين ومركبات السلفا .. تفيد فى تنشيط الجسم ، وضعف القلب ، وتقلل من زيادة ضغط الدم فى تصلب الشرايين ، وتهدئ الأعصاب ، وتنظم الهضم .. وتستعمل كالآتى :

* **لوقف نزيف الأنف** : تغمس قطعة من القطن فى عصارة العشبة ، ويُسد بها الأنف .

* **لتقوية الشعر** : تفرك فروة الرأس يومياً بخل القراص .. ويجهز الخل : يغلى ٢٠٠ جرام من العشبة المفرومة فى مزيج مكون من لتر ماء ، ونصف لتر من الخل .. على أن يستمر الغلى لمدة نصف ساعة ، يصفّى المغلى بعدها ، ويحفظ للاستعمال.

* تؤكل الأجزاء الغضّة من العشبة مع السلطة طازجة لتنقية الدم ، وتجديد نشاط

الجسم ، ووقف النزيف الداخلى فى المعدة والأمعاء ، والبواسير ، وأمراض تصلب الشرايين ، وزيادة ضغط الدم ، واضطراب الهضم ، ويمكن أيضاً الاستغناء عن أكل الأجزاء الغضّة مع السلطة بشرب عصير (١٠٠ - ١٢٥) جرام من العشبة .

* يستعمل مغلى الجذور بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة لكل فنجانين من الماء على أن يستمر الغليان لمدة عشر دقائق لعلاج المغص الكلوى ، لما لهذا المغلى من فائدة كبيرة فى إدرار البول .



قسط شامى .. راش



وهو عشبة يبلغ ارتفاعها نحو متر ونصف ، أوراقها عريضة من أسفل مدبّبة من أعلى تشبه القلب ، الساق غليظة الحجم مستقيمة ، الجذور متشعبة سمراء من الخارج بيضاء من الداخل ..

يستفاد طبياً من هذه الجذور لاحتوائها على زيت طيار ، ومادة (**الإنيولين In- ulin**) مع مواد صمغية ، ومادة (**الهيلينين Helenin**) وهى من أقوى المطهرات .

وقد ذكر الدكتور رويحة فوائد القسط الشامى نوجز منها :

* يستعمل من الخارج لمعالجة الجرب ، وذلك بتدليك الجسم المصاب بمرهم يتكون من ٢٠ جراماً من مسحوق الجذور ، ١٠ جرامات دهن حيوانى ، وإبقاء المرهم فوق الجسم لمدة ٢٤ ساعة ، ويستحم بعدها المصاب بالماء الساخن والصابون ، وتطهر ملابسه وملاءة السرير بالغلى .

* كذلك يستعمل مغلى قوى التركيز من مسحوق الجذور لغسل الجروح ومنع تقيحها ، ولمداواة الطفحات الجلدية الجافة ، وذلك بتكميدها بالمغلى المصفى - بارداً أو ساخناً - ويستحسن أن يستعان فى ذلك بشرب مقدار واحد من مستحلب.

يحضّر بغلى ٣٠ جراماً من الجذور المفرومة فى فنجان كبير من الماء وشربه أثناء النهار على دفعات متعددة .. مع ملاحظة أن زيادة كمية المستهلك طيلة النهار من هذا (**الشاى**) إلى أكثر من فنجان ونصف أو فنجانين تسبب الغثيان والقىء .

* أما من الداخل : فإنه يستعمل فى الإصابات الصدرية ، لأنه يحل البلغم المتجمد فى القصبة الهوائية ، ويسهل عملية التقشع ، فهو يفيد فى معالجة الالتهابات الشعبية والرئوية بجميع أنواعها بما فى ذلك السل الرئوى ، خصوصاً وأن

مادته المطهرة تضعف نمو الجراثيم وتقضى عليها كلياً .. وتخفف عسر النفس ، وتحد من نوبات السعال الديكى ..

* وفى الجهاز الهضمى : يُحسّن الشهية للأكل ، ويسهّل إفراز المرارة .. ويعتقد بعض قدماء الأطباء أنه يزيل أيضاً أورام المعدة ويشفيها كما يشفى من فقر الدم – الأنيميا – ويقى الجسم من الإصابة بالأوبئة عند ظهورها .

* ويفيد استعمال جذور الراش أيضاً من الداخل فى إدرار البول ، وتقوية الطمث عند النساء ، وفى مداواة الاكتئاب النفسى .

ولاستعماله من الداخل : يشرب من مغلى الجذور المفرومة مقدار (١–٢) فنجان كبير فى اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار ، أو بمزج مقدار جرام واحد من مسحوقه مع مثله من عسل النحل ، لتعاطيه أثناء النهار بدفعات متعددة .

* ولمعالجة الربو يستحسن استعمال خليط مكون من أجزاء متساوية من مسحوق الجذور ، وزهرة الربيع (**كعب الثلج**) ، ومسحوق بذر الأنيسون .



قسطل .. أبو فروة



يسمى أيضاً : شاه بلوط ، أى ملك الأرض .. ويعرف فى بعض بلاد الشام باسم (**الكستنة**) .

فى الطب القديم :

وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (قشره طبقتان : الأولى كالصوف ، ولذلك يسمى أبو فروة ، وتحت هذا قشر رقيق ينقشر عن حبة أسفنجية تنقسم نصفين .. يصلح شحم الكلى ، وقروح المعدة ، ويغذى غذاء جيداً ، وإن أُكل مشوياً بالسكر وأخذت فوقه الأشربة المنفذة هيّج تهييجاً عظيماً ، وقوى البدن ، وغزر الماء ، وقيل : إن أكله يجلب الطاعون ، وإدمانه يهيج الباه ويولد الجذام .. وإن أُكل ينبغى أن يكون بالسكر ودهن الفستق .. والنصارى تقول : إن شرب ورقه رطباً يمنع الشيب، وإذا خُضب به الشّعر حسّنه ، وبعضهم يرى أن أكله يورث الوجه حمرة لا تزول) .

فى الطب الشعبى الحديث :

ثمار القسطل نشوية غذائية ، تُؤكل نيئة ومشوية ، تحتوى على مواد آزوتية

وسكرية، ففيها غذاء الخبز .. والثمار غنية أيضاً بالأملاح المعدنية كالحديد ، والكالسيوم ، والفوسفور ، والمنجنيز ، والكبريت .

* لذلك ، فإن ثمار القسطل كثيرة الغذاء . منشطة ، مقوية للعضلات والأعصاب والشرايين ، مقوية للمعدة ، تفيد فى بناء خلايا الجسم ، توصف لمنهوكى القوى الجسمية والعقلية ، وللنحفاء ، والأطفال ، والشيوخ ، والناقهين ، والمصابين بفقر الدم ، والقروح ، والبواسير .. كما تصلح الثمار لكل الأشخاص الأصحاء بشرط أن تمضغ جيداً حتى يتم هضم المواد النشوية بواسطة اللعاب فلا تتأذى المعدة ، ولا يحدث المغص أو الانتفاخ .

وعلى المصابين بأمراض عسر الهضم ، والكبد ، والسكرى ، أن يمتنعوا عن تناول القسطل .

* **هذا** ، وتحتوى أوراق شجرة القسطل على حامض التينين وحامض العفص ، وهى مفيدة فى حالات السعال الديكى .



قصعين



قديماً قيل (كيف يموت من فى بستانه نبتة من قصعين) .. ويحكى أنه فى عام ١٦٣٠ حينما اجتاح الطاعون مدينة تولوز الفرنسية ، كان اللصوص الذين يسرقون جثث الموتى وأكفانهم ، يدهنون أجسامهم بخل نقعوا فيه القصعين ، والسعتر وإكليل الجبل ، والثوم .

ويوصف القصعين كالآتى :

* مستحلب القصعين : قبضة من الأوراق والأزهار لكل لترين من الماء الساخن لدرجة الغليان .. يشرب من هذا المستحلب فنجان بعد الأكل كمقوٍ ومنشط وهاضم، ويشرب منه قبل النوم فنجان لمكافحة الأرق ، والكآبة ، والعرق البارد المتصبب.

* مغلى قبضة ونصف فى لتر من الماء يستعمل لغسل البشرة وكدش مهبلى لعلاج السيلان الأبيض ، ويستخدم كذلك كحمَّام للقدمين واليدين لعلاج الشقوق والأمراض الجلدية .

* والقصعين عموماً : مقوٍ للمعدة والأمعاء ، مفيدة لعلاج القيء والإسهال

وانحباس البول ، وكسل الرئتين ، والروماتيزم ، وداء المفاصل .

* تستخدم صبغة القصعين فى تنشيط الدورة الدموية ، وذلك بأن يفرك الجسم بها .. وتجهز الصبغة : بأن تنقع قبضة من الأوراق فى ربع لتر من الكحول لمدة أسبوعين .. تصفى الصبغة بعد ذلك وتحفظ للاستعمال .



قلقــاس



ذكره داود الأنطاكى فى التذكرة فقل : (هو نبت مشهور عريض الأوراق كثير الأغصان ، والمستعمل منه أصول كالجذور . وقد يدفن فى التراب ويطرّى بالماء ليقيم زمناً طويلاً ، وهو يسمّن سمناً لا يفعله غيره ، ويهيج الباه ، ويغذّى جيداً ، ويصلح الصدر من خشونة السعال .. ومنه ذكر لا ينضجه الطبخ ، وهو الصلب المستدير القليل البياض ، إذا دُقّ وجعل على الأورام أنضجها ، وإن أحرق وذرّ على القروح أدملها .. وهو غذاء لذيذ يصلح القروح بتغذيته ، ويمنع هذال الكلى ، وهو ينفخ ويولّد ريحاً غليظاً وسدداً ، ويصلحه العسل أو السكنجبين) .

والقلقاس يحتوى على نسبة عالية من المواد السكرية والغروية وأملاح الفوسفور والكالسيوم ، وبه نسبة ضئيلة من البروتين .



قمـــح



ويسمى أيضاً : حنطة ، وبر .. وهو من أقدم ما عرف الإنسان من الغذاء ولذلك كان له منزلة سامية فى الطب القديم .

ويحتوى القمح على كثير من أملاح : البوتاسيوم ، الصوديوم ، الماغنسيوم الفوسفور ، الحديد ، الكالسيوم ، السيليكون ، واليكبريت .. كما يحتوى على : النشا، والسكر ، والسليلوز ، وفيتامينات (أ) ، (ب) .

هذا ، ونخالة القمح – الردة – لها أهمية عظيمة فى الغذاء والدواء .. ولذلك فإن الخبز الأسمر المشتمل على النخالة يعتبر المغذى الحقيقى والأنفع ، لأن الخبز الأبيض الخالى من النخالة يفتقد إلى معظم المواد الغذائية من فيتامينات ومعادن .. فالكالسيوم يبنى العظام ، والسيليكون يقوّى الشعّر ويزيده لمعاناً ، واليود يعدل عمل الغدة الدرقية، ويضفى على آكله السكينة والهدوء ، والبوتاسيوم والصوديوم والماغنسيوم تكون الأنسجة والعصارات الهاضمة.

هذا ، ويوصف القمح فى حالات كثيرة كالآتى :

يستعمل مغلى النخالة كمهدئ للسعال والزكام الخفيف والحميات ، وذلك بغلى مقدار قبضة منها فى لتر من الماء ، ثم يشرب هذا المغلى .

* يفيد مغلى النخالة مع قليل من العسل فى حالات تقرحات المعدة والإمساك ، وبدون عسل يفيد فى حالات الإسهال المزمن .

* غسل الوجه جيداً بمغلى النخالة يُجمّله وينقيه من الكلف .

* استعمال كمادات من النخالة مع الخل يفيد فى حالات الالتواءات المفصلية .

* لعلاج الروماتيزم يمكن عمل حمَّام من مغلى النخالة ، وذلك بغلى كيلو جرام من النخالة فى خمسة لترات من الماء لمدة نصف ساعة ، ثم يضاف هذا المغلى إلى ماء الحمَّام .

* يستخدم دقيق القمح كعلاج لتهيجات الجلد الملتهب ،وذلك بعمل عجينة توضع فوق الجلد وتربط حتى الصباح ، لتزول الالتهابات والأورام ، وتخف الأوجاع.

* إن الخبز غذاء ممتاز لا غنى عنه للإنسان ، وأول طرق الاستفادة منه هو مضغه جيداً ، كما أن الخبز الجاف أسهل هضماً .. لذا يستحسن تحميص الخبز ليسهل هضمه .

* ومن السهل الحصول على الفائدة المنشودة من نخالة القمح الثمينة ، بإضافة جرام واحد من مسحوقها إلى طعام كل شخص فى كل وجبة ، وإلى الأطعمة التى توصف بصعوبة الهضم أو التى لا تعطى فائدة غذائية كبيرة .

وهذه الكمية البسيطة تعطى نتائج مفيدة جداً فى حالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على السواء ، وهى فى الوقت نفسه تعتبر تابلا من التوابل تعطى للطعام نكهة طيبة .

* وقد ثبت علمياً أن تناول خبز القمح مع نخالته - الخبز البلدى - يقوّى الأعصاب ، والدماغ ، وأجهزة التناسل ، والدم ،والعظام ، والأسنان ، والشعر ، ويعدل وظيفة الغدة الدرقية ، وينشط العصارات الهاضمة ، ويحفظ الجسم من عدة أمراض ، ويعطيه الحيوية والنشاط .

* ومن أصدق ما وصفت به حبة القمح **(البيضة النباتية)** كما وصفها بذلك **(د. فالنيه Valnet)** .. لأنها تحتوى أكثر العناصر الفعالة والضرورية للغذاء .



قنطريــون



وهو نبات عشبى ينبت فى الأراضى الرملية ، والأدغال غير الكثيفة .. وهو نبات جميل الشكل ، شديد المرارة ، يسميه الألمان (**عشبة الألف ريال**) أى قيمتها العلاجية تساوى ألفاً من الريالات .

فى الطب القديم :

يقول ابن سينا فى القانون عن القنطريون : (ينقى الجراحات الطرية ، ويختم القروح العتيقة ، ويابسه يقع فى المرهم فيدمل النواصير والقروح العميقة والجراحات الرديئة ، وقد يملأ الناصور قنطريونا ويشد فيصلحه .. عصارة الرقيق مع العسل نافعة لبياض العارض من اندمال القرحة فى العين ، وينفع نفث الدم لقبضه وينفع غليظه ودقيقه من عسر النفس ، ويسقى منه وزن درهمين فى الشراب لذات الجنب البارد ونفث الدم .. ينفع من سدد الكبد وصلابة الطحال .. يدر الطمث ، ويخرج الجنين، ويقتل الديدان ، ويدر البول ، ويسقى منه وزن درهمين للمغص وأوجاع الرحم) .

فى الطب الشعبى الحديث :

نظراً لتعدد منافع القنطريون ، فقد سماه الألمان - كما ذكرنا - (**عشبة الألف ريال**) ، فهو يقوى المعدة والأمعاء ، ويفتح الشهية للطعام ، ينظم عمل الكبد ، يقوى كريات الدم الحمراء . فيوصف لفقر الدم ، ويبعث فى المرء الثقة بنفسه ، ويفيد المرأة التى طال زواجها ولم تلد .. مسحوقه يفيد القروح المزمنة ،ومغليه أو منقوعه يفيد فى حالات الأمراض الجلدية ، كما يفيد المغلى فى علاج حالات تساقط الشعر ، ويضفى على البشرة إذا غسلت به نقاء وليناً .

وقد ثبت أن أجزاء نبات القنطريون الصغير المزهر تحتوى على مواد مرّة مقوية ومثيرة للشهية ولإفرازات الغدد .

* يستعمل القنطريون فى علاج القروح المزمنة ، وذلك بذرّ مسحوق العشبة فوق الجروح مرتين فى اليوم .

* يستعمل منقوع العشبة أو مسحوقها - شرباً - أيضاً لعلاج الجروح والقروح المزمنة وهو أيضاً يفيد فى علاج ضعف الشهية ، وضعف المعدة ، واضطراب إفرازاتها، مما يسبب حموضتها .

* يستعمل المنقوع أو المسحوق فى علاج اضطرابات الكبد ، وكذا أمراض الطحال ، والاضطرابات النفسية ، وكذلك حالات الإسهال الحاد فى الصيف .

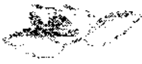
ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء البارد ، ويصفى بعد (٦-٨) ساعات ، ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة .. والمنقوع مرّ المذاق ، لذا يُفضل استعمال المسحوق ، وذلك بمزج جرامين منه بقليل من العسل .

هذا ، ويوصى باستعمال المنقوع أو المسحوق فى علاج ضعف الدم ، وانخفاض نسبة الهيموجلوبين فيه .

كما يوصف مغلى القنطريون فى علاج الملاريا وفتح الشهية.. حيث تغلى ثلاثة عيدان من النبات مع زهرة فى مقدار كوب ونصف من الماء ، ويصفى ، ويؤخذ صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ، مع تحليته بقليل من السكر .. وتنصح الحامل والحائض بعدم استعمال القنطريون.



قهوة .. بن



يرجع تاريخ القهوة إلى زمن بعيد .. يحكى أن أعرابياً كان يرعى غنمه ، وذات يوم لاحظ نشاطاً غير عادى على غنمه ، وظل يراقبها حتى عرف أنها تأكل من ثمار شجرة دائمة الخضرة ، وقرّر أن يتناول هو الآخر من هذه الثمار .. وإذا هو يشعر بنشاط زائد وحيوية . وبدأ الراعى فى نشر قصته مع هذه الثمار ، حتى شاعت فى ذلك الوقت .. ومن هنا بدأ معرفة شجرة البن .

وقد أطلق عليها (**خمر الصالحين**) إذا كان يشربها مجموعة من المتصوفين بقصد السهر للقراءة .

وأشجار البن دائمة الخضرة ، يبلغ ارتفاعها نحو ثلاثة أمتار ، وتُقلّم باستمرار للمحافظة على طول معين لها .. تزهر الشجرة لأول مرة بعد بلوغها العام الثالث أو الرابع ، أما ثمرة البن التى تحوى بذرتين ، فهى بيضاوية الشكل ، ويكون لونها فى البداية أخضر داكناً ، وتنضج بعد حوالى ستة أشهر ، ثم تتحول إلى اللون الأصفر فالأحمر القرمزى .

تحفظ بذور البن الأخضر فى أوان كبيرة مغمورة فى الماء حوالى ٢٤ ساعة حتى تتخمر وتتخلص من المواد اللزجة العالقة بها ، ثم تغسل وتجفف فى الهواء والشمس

لمدة أربعة أيام ، ثم تبدأ عملية التحميص التى تساعد على إنضاج البذور وإكسابها الرائحة والنكهة المميزة ، وتتم فى أسطوانات معدنية .. وخلال هذه العملية يفقد البن معظم ما فيه من الماء ، ويتحول جزء من السكر الموجود إلى كرمل ، وتتكون فيه بعض الأحماض ، وتزداد كمية الكافيين ، وتتكون مادة جديدة هى (**الكافيول**) المسئولة عن رائحة البن المميّزة .

ويحتوى البن على ١٠- ١٣٪ مواد بروتينية ، ١٥ ٪ مواد سكرية ، (**جلوكوز ، دكسترين**) ، ١٠ – ١٣ ٪ مواد دهنية تتكون أساساً من حمض الأوليك وبالميتيك.. ومن أهم المواد الفعالة فى القهوة الكافيين ، والتانين وإليه يعزى التأثير القابض للقهوة.

ويختلف تأثير الكافيين الموجود فى القهوة من شخص لآخر حسب طباعه ومزاجه، فمن الناس من يكون لديه حساسية عالية للبن ، ومنهم من لا يبدو عليه تأثير واضح.

وللقهوة تأثير منبه قوى فى الجهاز العصبى المركزى ، وخاصة جزء القشرة المخية وللقهوة تأثير منبه على القلب ، إذ تزيد الضربات زيادة بسيطة .

* وتستعمل القهوة لمقاومة تأثير المخدرات كالأفيون ، حيث تكون أعرض النعاس والتأثير المهبط فى الجهاز العصبى المركزى .

* وللقهوة تأثير خفيف مدر للبول .. وتستعمل القهوة غير المحمصة كعلاج للإسهال لاحتوائها على مادة التانين .

* وكذلك تستخدم فى علاج بعض الحمى .

ويمكن للشخص البالغ العادى أن يشرب فنجانين من القهوة يومياً دون أن يتأثر إلا أنه يحظر تقديمها للأطفال .

* ولذلك فإن تناول القهوة بنسبة قليلة يعتبر مفيداً ، فتناول فنجان واحد يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات ، نظراً لتأثير الكافيين فى الجهاز العصبى .

* وقد يساعد شُرب فنجان واحد من القهوة بعد الأكل على الهضم .. أما تناول القهوة بدون تناول أى طعام فغاية فى الضرر .

* والقهوة إذا أسرِف فى تناولها أصبحت سماً ناقعاً للجسم ، لأنها تثير الجهاز العصبى ، وتؤدى إلىَ : الأرق الدائم ، والتسمم المزمن ، واضطراب الجهاز الهضمى، وتغيُّر لون الوجه .

وتمنع القهوة عن الأطفال ، وذوى الأمراض العصبية ، ومرضى القلب والذين يشكون من الضغط المرتفع .



كتـــان



وهو معروف ومشهور ، يُزرع كثيراً بمصر ، تستخدم البذور بعد نضجها فى العلاج لاحتوائها على الزيت المعروف ، ومادة هلامية ملينة ومسكّنة للالتهابات والآلام .

فى الطب القديم :

عرف العلاج باستخدام بذور الكتان قديماً ، وأطنب أطباء العرب فى ذلك .. يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (بذر الكتان متى دُقّ وضُرب بالشمع والماء الحار حلل الأورام ، وسكّن الصداع المزمن ، وحمّر الوجه وحسّنه ، وأصلح الألوان طلاءً ، وأصلح الشعر ،وإذا شُرب أنضج أورام الرئة والصدر والكبد والطحال ، وهو بالعسل يزيل الطحال ، ويدر الفضلات كلها ، ويغزر المنى ، وبالعسل والفلفل يُهيّج الباه عن تجربة ، وهو يظلم البصر ، وتصلحه الكزبرة ، ويضعف الهضم ويصلحه السكنجبين ، ويضر الأنثيين ويصلحه العسل .. وشربته من ثلاثة إلى عشرة ، وبدله مثله حلبة) .

وقد استخدموا مغلى البذور كحمامات وحقن لأجل التلطيف والإرخاء والتسكين للأجزاء الملتهبة أو المتقرحة .. وقد اشتهر هذا المغلى فى علاج أمراض المسالك البولية، فيستعمل لتسهيل إفراز البول إذا كان هناك تهيج فى الجهاز البولى ، وفى حالات وجود بول مُدمّم .. كما تدخل البذور فى عمل اللبخات ، فينفع مسحوقها الجديد فى تركيب الضمادات التى توضع على الأورام الالتهابية والقروح المؤلمة ، ويستعمل هذا الضماد حاراً ... ويجب حلق شعر العضو قبل وضعه عليه .

فى الطب الشعبى الحديث :

توصف بذور الكتان فى علاج بعض الأمراض .. منها ما ذكره الدكتور أمين رويحة فى كتابه : التداوى بالأعشاب ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج:

تستعمل لبخة بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام التهابات المعدة وأسفل البطن ، والتهاب الغدة النكفية ، والغدد الليمفاوية ، والدمامل ، والقروح الصلبة

وأمراض الجلد التى تفرز القيح والقشور .. و تعمل اللبخة من مسحوق البذور وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة ، تفرد بين طبقتين من الشاش ، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته ، وتغطى بطبقة أكبر من نسيج صوفى .

* يستعمل مرهم زيت الكتان لمعالجة الحروق ، ويعمل المرهم بمزج زيت الكتان مع زلال البيض ، ويدهن به الحرق برفق .

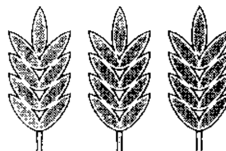
من الداخل :

تحتوى بذور الكتان على زيت ومادة هلامية تلطف الجلد المخاطى وتسكن آلامه .. ففى الجهاز التنفسى تزيل آلام السعال الجاف - خصوصاً بعد الحصبة- وتحد من شدة نوباته ، وفى الجهاز الهضمى تزيل الإمساك وخصوصاً الناتج عن تشنجات .

* وبذر الكتان يسكن أيضاً آلام القرحة المعدية والمعوية ، ونوبات المغص الناتج عن وجود حصاة فى المرارة أو فى الكلى ، وآلام التهابات الجهاز البولى .. وفى أى من هذه الحالات يشرب (١-٢) فنجان من مغلى البذور فى اليوم بجرعات صغيرة .. ويجهز المغلى بغلى ملعقة كبيرة من البذور فى ربع لتر من الماء لمدة ثلاث دقائق ، ويترك المغلى بعد ذلك لمدة عشر دقائق .. إلا أن هذا المغلى لا يفيد كثيراً فى معالجة الإمساك .. ولذلك يفضل طحن مقدار (١-٢) ملعقة من البذور ، ويمزج المسحوق بقليل من الماء الفاتر ، ثم يشرب المزيج كله مرة واحدة . ويمكن أيضاً أخذ مقدار ملعقة صغيرة من البذور غير المطحونة فى الفم وبلعها مع جرعة من الماء فى الصباح وفى المساء .. ولتحسين طعم البذور ، يمكن مزج مقدار ملعقة كبيرة من مسحوقه مع ملعقة صغيرة عسل النحل .

* يستعمل زيت الكتان من الداخل لعلاج نوبات مغص حصاة المرارة ، وإنزالها إذا كانت صغيرة الحجم ، وذلك بشرب مقدار أربع ملاعق كبيرة من الزيت يومياً بجرعات صغيرة متعددة .

كذلك تعالج قروح الأمعاء بشرب ثلاث ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة فى اليوم .





الكبابة الصينية



شجر ينبت كثيراً بالهند وجاوة ووسط أفريقيا ، ثمره المستعمل فى الطب ، والثمر حبوب حمصيَّة الشكل ، أكبر حجماً من الفلفل الأسود ، طعمها حار فيه مرارة ، رائحتها أقوى من الفلفل ولكنها مقبولة ، تحتوى على لوزة صغيرة صلبة .

حلل الكيماويون الكبابة ، فوجدوها تحتوى على : زيت طيار ، وراتنج بلسم وراتنج آخر ملون ، ومادة صمغية ملونة .

التأثير الطبى :

تعتبر الكبابة من المنبِّهات ، فإذا استعملت بمقدار (٦-١٢) قمحة أيقظت القوى الهضمية ، وزادت فى الشهية ، وأعانت على الهضم ، فهى تستعمل لهذه الخواص مقوية للمعدة ، وطاردة للرياح ، ومحرِّضة لسيلان اللعاب .

ولكنها إذا استخدمت بمقدار كبير كدرهمين أو ثلاثة كدَّرت وظائف الهضم ، وأحدثت مغصاً وإسهالاً . ومن خواصها أنها تستعمل فى علاج السيلان .

وقد أطنب أطباء العرب فى ذكر خواصها ، فقالوا : إنها ملطفة ، شديدة التفتيح لسدد الأحشاء ، مدرة للبول ، منقية للكليتين ، حابسة للبطن ، نافعة فى قرحة اللثة ، منقية لمجارى البول ، مصفية للحلق ، مذهبة للصداع ، أكلاً ومضغاً ، مصلحة للأعضاء الباطنية مقوية لها ، فتنفع المعدة والكبد والطحال ، وإذا أُمسكت فى الفم طيبت النكهة وعطرت النفس وحسنت اللثة ، وإذا جمعت مع الشحوم حللت الأورام طلاء .

أحسن مستحضراتها : مسحوقها ، فيؤخذ جرامان منه ثلاث مرات فى اليوم .



كرفس



نبات ثنائى حولى من الفصيلة الخيمية .. أوراقه مركبة ذات أعناق طويلة عصيرية.

فى الطب القديم :

عرف الكرفس فى الطب ، ذكر ابن سينا فى القانون : (أنه محلل للنفخ ، مفتح للسدد ، معرِّق ، والكرفس البستانى فى أضمدة أوجاع العين ، وأورام الثدى الحارة ، ينفع الكبد والطحال ، ويحرك الجشاء ، وليس بسريع الانهضام والانحدار ، وفى بذر

الكرفس تغشية وتقيئة إلا أن يُغلى .. يدر البول والطمث ، ينقى الكلية والمثانة والرحم) .

* وقد نسب إلى النبى ﷺ حديث جاء فيه عن الكرفس : «**من أكله ثم نام عليه، نام ونكهته طيبة ، وينام آمناً من وجع الأضراس والأسنان**» .. قال ابن القيم رحمة الله تعالى فى الطب النبوى : وهذا باطل على رسول الله ﷺ .

فى الطب الشعبى الحديث :

أظهرت التحاليل أن الكرفس يحتوى على فيتامينات (أ) ، (**ب**) ، (**جـ**) ، كما يحتوى على أملاح ومعادن كثيرة مثل : الحديد ، اليود ، النحاس ، المنجنيز ، الماغنسيوم ، البوتاسيوم ، الكالسيوم ، الفوسفور .. بالإضافة إلى عناصر أخرى مهدئة، وزيت طيار مع مادة (**التربنين** Terpenen) ، مواد هلامية ، ونشوية ، ومواد مدرة للبول .

* يؤكل الكرفس طازجاً مع السلطة أو مطبوخاً مع الحساء ، أو تسلق جذوره وتستعمل أيضاً فى عمل الحساء ، وذلك يفيد فى تقوية الجسم وتنشيطه ، وبناء الخلايا ، كما أنه مدر للبول ، مطهر للدم ، مضاد للعفونة وعسر الهضم ، ينفع من أمراض الصدر والسمنة ، والأرق .

* يشرب من عصير الكرفس نحو نصف قدح يومياً لمدة ١٥-٢٠ يوما لمعالجة الروماتيزم ، والزكام ، وضيق النفس ، والسعال ، والبحَّة ، والنقرس ، والتهابات المفاصل .

* يشرب مغلى -أو منقوع - ٣٠ جراماً من الأوراق فى لتر ماء لعلاج نوبات الإغماء . أو يشرب نحو ٢٠٠ جرام من العصير ثلاث مرات فى اليوم .

* يستعمل الكرفس من الظاهر لعلاج الجروح ، والدمامل ، والتهاب المفاصل ، وتشققات الجلد نتيجة البرد .. وذلك بغسل الجروح بعصير عروق الكرفس ، أو بوضع كمادات منه على الجروح والدمامل .. حيث يغلى نحو ٢٥٠ جراماً من عروق الأوراق فى لتر ماء لمدة ساعة ، وتغمر الأجزاء المصابة بالتشققات فى المغلى - وهو فاتر - لمدة عشر دقائق ، مع حفظها من الهواء ، ويكرر ذلك ثلاث مرات فى اليوم .

* يستعمل الكرفس فى تجهيز غرغرة لعلاج تقرحات الفم ، وبحّة الصوت ، والتهاب اللوزتين .

هذا ، وتؤكل الجذور والأوراق نيئة أو مع السلطة ، والكرفس عموماً مثير للنشاط ، مقوٍ جنسياً ، هاضم للطعام ، مدر للبول ، لذلك يوصف عند معالجة الكليتين والمفاصل والروماتيزم ، خافض للحرارة ، مقوٍ للضعفاء ، مزيل للانقباض النفسى أو الكآبة ، والعجز الجنسى ، يؤكل أيضاً لإزالة السمنة .

* ويصلح الكرفس لكل الأشخاص ذوى الصحة الجيدة ، ويؤكل نيأ مفروماً ناعماً أو يُعلك بالأسنان .. ويمنع عن ذوى الأمعاء الضعيفة ، والمصابين بعسر الهضم .. وينصح بتناوله للمصابين بالسمنة ، والسكرى ، والتهاب المفاصل ، والكلى .



كركديه



يعرف فى مصر والسودان بهذا الاسم ، وفى غيرهما من البلاد يعرف باسم (**الحماض الأحمر**) . وهو نبات من الفصيلة الحماضية ، وله عدة أصناف .. يحضر من كأس أزهاره الحمراء شراب يُشرب بارداً أو ساخناً ، وهو شراب شعبى مشهور تنسب إليه عدة فوائد طبية ، ويسمى (**شاى الكحة**) .

* يحتوى الكركديه على أحماض نباتية تشبه أحماض التمر هندى التى تفيد فى الهضم وإزالة الحموضة ، إلا أن الإكثار منه يضر ضعاف الكلى لاحتوائه على الأكسالات التى ترسب وتكوّن الحصوات الكلوية .

* ومن خواص الكركدية أنه : مرطب ، منشط ، هاضم ، منظف ، مسهل ، مفيد لعلل الصدر والربو وضعف المعدة ، والتهاب المفاصل ، والنقرس .



كرنب .. ملفوف



وهو نبات له تاريخ عريق فى القدم ، ونسجت حوله أساطير كثيرة .

فى الطب القديم :

* يقول الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون : (ينفع من الرعشة ، وقد يُجعل مع الحلبة على النقرس ، وينطل طبيخه على أوجاع المفاصل ، وإذا خلط مع دقيق الحلبة وحلّ ويضمد به نفع من النقرس ووجع المفاصل ، وقال (**ديسقوريدوس**) : إن

أكل الكرنب ينفع من ضعف البصر ، ويُصفّى الصوت ، وإذا مُضِغ ومُصَّ ماؤه أصلح الصوت المنقطع ، وهو رديء للمعدة ، عصيره بالنبيذ نافع من الطحال واليرقانِ، يدر البول والطمث ، وبذره بماء الترمس يقتل الديدان) .

فى الطب الشعبى الحديث :

الكرنب من الخضراوات المتعددة الألوان والأحجام والأشكال ، وإذا ما أحسن إعداده وتجهيزه أمكن اعتباره من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية ، بالإضافة إلى مزاياه العلاجية العديدة .

ومع أنه من أشهى المأكولات ، فهو يمد الجسم بالعناصر المعدنية ، كما يعتبر من الأغذية المفيدة للدم .. وهو يحتوى على نسبة عالية من الماء تبلغ حوالى ٩٢٪ ومن مزاياه العلاجية العديدة نورد النقاط التالية :

* يمتاز الكرنب بقدرته على تطهير وتقوية أنسجة الجسم ، مما يعمل على سرعة التئام الجروح .

* يعمل على تقوية دفاعات الجسم الطبيعية .

* يُيسِّر عملية التمثيل الغذائى للمواد السكرية ، كما يوفر للخلايا مناخاً ملائماً لامتصاص الأوكسجين بطريقة طبيعية .

* يزيد من الهيموجلوبين نظراً لغناه بمادة الكلورفيل .

* يعتبر الكرنب من أغنى المواد الغذائية بفيتامينات (أ) ، (ب) (جـ) بالإضافة إلى احتوائه على فيتامينات أخرى .. كما أنه غنى بالفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد، والزرنيخ ، والنحاس ، واليود ، والصوديوم .

* يعتبر من مُخفضات نسبة السكر فى الدم مما يجعله غذاء مفيداً للغاية خاصة لمرضى السكر .

ويرى علماء التغذية ضرورة تناول الكرنب طازجاً وخاصة فى الحالات الآتية :

* لتزويد الجسم بطاقة بدنية وعقلية تعنيه على أداء وظائفه الحيوية ، وتجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الإجهاد والتعب .

* تقوية دفاعات الجسم الطبيعية وتهيئته للتصدى للعدوى .

* مقاومة حالات الضعف العام والشيخوخة المبكرة .

* كما يرون أنه بالإمكان تناول عصير الكرنب كعلاج للأنيميا الناجمة عن اضطرابات الجهاز الدورى والقلب ، وأمراض الجهاز التنفسى ، وأمراض الجهاز الهضمى ، وبخاصة التقرحات والمغص والطفيليات المعوية ، وأمراض الجهاز التناسلى والبولى مثل : الحصوات ، والأملاح (ما عدا الأكسالات) ، وكمدر للبول .



كراث



وهو معروف ، منه ما يشبه البصل الأخضر فى شكله ، ومنه ما يشبه الثوم .

وقد ورد فيه حديث نسب إلى رسول الله ﷺ جاء فيه : «**من أكل الكراث ثم نام عليه ، نام آمناً من ريح البواسير ، واعتزله الملك لنتن نكهته حتى يصبح**» .. قال ابن القيم رحمةهالله تعالى فى الطب النبوى : هذا حديث لا يصح عن رسوله الله ﷺ ، بل هو موضوع باطل .

فى الطب القديم :

قال (**أبقراط**) أبو الطب : أن الكراث يدر البول ، ويلين المعدة ، ويشفى من السل والعقم ، ويدر حليب المرضعة ، ويشفى من القولنج ، ويقطع نزيف الأنف ، ويقضى على اختناق الرحم .

ويقول ابن القيم رحمه الله : والكراث نوعان : نبطى وشامى .. فالنبطى : هو البقل الذى يوضع على المائدة ، والشامى : الذى له رؤوس .. وإذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير الباردة ، وإن سحق بذره وعجن بقطران وبخرت به الأضراس التى فيها الدود نثرها وأخرجها ، ويسكن الوجع العارض فيها ، وإذا دخنت المقعدة ببذره خفف البواسير .. هذا كله فى الكراث النبطى .

فى الطب الشعبى الحديث :

* وصف الكراث بأنه منشط للجسم ، يساعد على بناء الأنسجة الحية ، يفيد المصابين بالربو والسعال ، والإمساك ، ولاسيما إذا فرم وأكل نيئاً .

* وهو يرطب الالتهابات البدنية ، ويلين الشرايين المتصلبة ، ويقوى الأعصاب ، ويفيد فى حالات الصرع ، والتهاب المفاصل ، وأمراض المسالك البولية .. وهو مدر للبول ، مفيد للبدناء .

* كما أن عصيره يستعمل ظاهرياً مع الحليب أو مصل الحليب كغسول للوجه لإزالة البقع والطفح الجلدى .. وعصيره مع لُبّ القمح وسكر قليل ، يستعمل لبخات على الخراجات والدمامل لإنضاجها وفتحها .

* ولمعالجة حصر البول والتهاب المثانة : توضع كمادة حارة من كرات مسلوق مهروس ومغطى بزيت الزيتون على أسفل البطن .

* لإزالة الأثفان من الأرجل والأيدى : تنقع أوراق الكرات فى الخل لمدة ٢٤ ساعة ، وتدهن الأجزاء المصابة بالمنقوع قبل النوم ، وفى الصباح يجرَّب قلع الأثفان، ويُعاد العلاج إذا لم ينجح .

* مغلى أوراق الكرات ينفع مطهراً ومعقماً للجروح ، ويسرع فى شفائها .

* لإزالة آلام لدغ الحشرات : يفرك المكان برأس الكرات .

* **هذا** ، والكرات مفيد جداً للصحة بسبب غناه بفيتامينات (أ) ، (**ب**) ، (**جـ**).. وهو مفيد للسمنة ، والتهابات المفاصل ، وأمراض البول والأمعاء .

وقد أثبتت التحاليل الحديثة أن الكرات يحتوى على حوالى ٩٢٪ ماء ، و... أيضاً : بروتين ، وكالسيوم ، وفوسفور ، وبوتاسيوم ، ومنجنيز ، وحديد ، وكبريت ، ونسبة قليلة من الزيت .



كــراويا



فى الطب القديم :

وصفت الكراويا بأنها تطرد الرياح ، تدر البول ، تسخّن المعدة ، تهضم الطعام تنفع من ضيق النفس منفعة عظيمة .. إذا أُمسكت فى الفم حتى تلين ومضغت وبلعت .. وهى أنفع للمعدة من الكمون ، وقريبة الشبه بفعل الأنيسون ، وأجودها البستانى الحديث .

فى الطب الشعبى الحديث :

* تحتوى الكراويا على زيت طيار منفث خفيف ، يفيد فى النزلات الصدرية الخفيفة ، مساعد للهضم ، طارد للغازات المعوية ، مسكن للمغص .. وأهم المواد التى يحتوى عليها هذا الزيت مادة (**الكارفون** Carvun) وتوجد فيه بنسبة ٦٠٪ ،

والليمونين أو السترين ، وهو الموجود فى زيت قشرة البرتقال .

* تعطى البذور كحساء أو مستحلب لمعالجة انتفاخ البطن ، كما تعطى أيضاً للنساء فى الأيام الأولى للنفاس لإدرار اللبن .

ويحضر المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب منه ساخناً مقدار فنجان أو فنجانين فى اليوم . أما الحساء ، فيعمل بطبخ كمية من البذور مع قليل من الدقيق المحمص بالماء ، وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش .

* تضـــاف الكراوية إلى بعض الأدوية لمنع المغص الناجم عن هذه الأدوية ، وبخاصة الأدوية الهاضمة والملينة .

* وفى بعض دول أوربا الشمالية تؤكل جذور الكراويا ، وفى بلاد أخرى تُضاف الكراويا إلى الخبز والفطائر والمربات لتساعد على الهضم .

* كما تستعمل الكراويا من الظاهر لعلاج المغص المعدى خاصة عند الأطفال .. وذلك بأن يُملأ كيس صغير من القماش بالبذور ، ويُسخَّن ، ويوضع فوق البطن ويثبت برباط .

* كما يُدلك جدار البطن بزيت البذور لتسكين المغص المعوى وطرد الغازات ، ولتسكين آلام أسفل البطن (**رحم ، مبيض ، إلخ**) يُستعمل التدليك الموضعى بالزيت ، وكذا لتسكين الآلام الروماتيزمية .

* ويُعمل الزيت من كمية من زيت الكراويا مع ضعفها من زيت القطن أو الزيتون ، وجزء معادل من النبيذ الأبيض ، ويغلى المزيج إلى أن تتبخَّر منه كمية النبيذ، ويدلك موضع الألم بهذا الزيت ، ويغطى بضماد صوفى .



كزبـــرة



فى الطب القديم :

عرفت الكزبرة فى الطب القديم ، وأطال الأطباء فى ذكر فوائدها ، ومن ذلك : أن ماءها مع الخل ودهن الورد ينفع من الأورام الملتهبة الظاهرة فى الجلد ، والتمضمض بمائها والدلك به ينفع من البثر فى الفم واللسان ، وعصارتها تفيد العين و تزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة ، وهى تقوّى المعدة ،

وتنفع من الإسهال ، وتمنع اللهيب والعطش ، والحكة والجرب - أكلاً وطلاءً - وماؤها بالسكر يشهى ويمنع التخم .. والكزبرة اليابسة تقوى القلب وتمنع الخفقان ، وتحبس البخار عن الرأس خصوصاً مع السعتر والسكر ، وشرابها يمنع الهذيان والخلط من السُّكْر .

فى الطب الشعبى الحديث :

وصُفت الكزبرة بأنها هاضمة ، عطرية ، مقوية ، طاردة للرياح ، مضادة للتشنج والصداع ، تنفع من ضغط الدم وتصلب الشرايين - لأنها تحتوى على نسبة كبيرة من اليود ، وتجعل امتصاص الكحول فى الجسم بطيئاً ، لذا ، فإن السكارى يأكلون بعضاً من الكزبرة المحمَّصة قبل الشراب ، فتبطئ ظهور آثار السُّكْر عليهم .

* ويستخرج من الكزبرة زيت عطرى يحتوى على نوع من الكحول اسمه (اليناليول) وعلى الصنوبرين .

* ويفيد منقوع ٢٥-٣٠ جراماً منها فى لتر ماء لعلاج عسر الهضم .

* لإزالة رائحة الفم : يُسحق ٥٠ جراماً من الكزبرة مع ٤٠ جراماً سكر نبات .. ويُسفُّ من المسحوق ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء بعده .



كزبرة البئر



وتسمى : جعدة القناة .

وكزبرة البئر سرخس شائع الوجود فى مصر وكثير من البلاد العربية ، وأوراقه تشبه الكزبرة ، ومن هنا كانت التسمية .. وتسمى أيضاً (**برشاوشان**) وهى كلمة فارسية معناها : دواء الصدر .

* والأوراق رقيقة ريشية ، والوريقات مُحدَّبة مقطعة ، خضراء جميلة ، ذات رائحة مقبولة وطعم قابض خفيف : يكثر نمو كزبرة البئر فى الأماكن الرطبة وبجانب الآبار والسواقى والأماكن الظليلة .

* وقد شاع استعمال كزبرة البئر عند أطباء العرب القدماء ، وفى بلاد الهند فى علاج أمراض الصدر والنزلات البردية والزكام .

* وتستعمل كزبرة البئر كطارد للبغلم .

* ومغلى كزبرة البئر يفيد فى علاج الربو ، كما أنه مدر للبول .

* وقد نجح استعماله فى علاج بعض الأمراض الجلدية مثل الثعلبة ، حيث يدلك مكان الإصابة جيداً .

* كما يستعمل خليط من مغلى النبات مع مغلى ورق الرمان فى غسيل الشعر ، حيث أنه مفيد لفروة الرأس .

* هذا ، وتعتبر كزبرة البئر من المنبهات الخفيفة ، ولذا يعمل منها منقوع لهذا الغرض بنسبة ١ :١٠٠٠ .



كمثـرى



وهى من الفواكه الممتازة ذات الأهمية الكبرى للجسم ، منها أنواع كثيرة مختلفة الطعم والحجم واللون .

وصفها ابن سينا فى القانون بأنها : تدمل الجراحات ، تدبغ المعدة و تقطع العطش، تسكن الصفراء ، تعقل البطن خصوصاً المجفف منها .

وهى من الفواكه الثمينة ذات السكر الكثير ، ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكر ، لأنه سهل الهضم والتمثيل .

* والكمثرى تنظف المعدة والأمعاء ، غنيّة بالأملاح المعدنية خاصة المنجنيز .

* تستعمل الكمثرى لمعالجة : ضغط الدم المرتفع خاصة فى سن اليأس ، وتصلب الشرايين ، وأمراض الكلى ، وكذا لتصريف الانصبابات الناتجة عن أمراض القلب والكلى والكبد .. وذلك بتقشير نحو كيلو جرام منها ، وبشرها ، وأكلها على دفعات أثناء اليوم ، على أن لا يتناول المريض فى هذا اليوم أى سائل آخر للشرب ، وتُكرر العملية مرتين أو ثلاثة فى الأسبوع .

* وعموماً : فإن الكمثرى مُدرّة للبول والصفراء ، ملينة ، مسهلة ، تعمل على بناء الخلايا مغذية ، مفيدة للمعدة ، مهدئة ، مرطبة .

* هذا ، وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول ، ومغليها يفيد فى بعض حالات اضطرابات المجارى البولية ، وخاصة التهاب المثانة .

هو من التوابل المشهورة .. ويعرف فى بعض البلاد باسم (**سنُوت**) .

فى الطب القديم :

تحدث أطباء العرب القدامى عن الكمون ، وأطالوا فى ذكر فوائده ، ومنها : أنه مدر للبول ، طارد للرياح ، وإذا طبخ بالزيت واحتقن به مع دقيق الشعير وافق المغص والنفخ ، يقطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم ، يقطع الرعاف (**النزيف**) إذا قرب من الأنف وهو مسحوق وقد خلط بالخل ، صالح للكبد ، وإذا مضغ بالخل وابتلع قطع سيلان اللعاب ، وإذا شرب بالخل سكّن الفواق (**الزغطة**) ، وهو يقتل الدود ، يصفّى الوجه إذا غسل بمائه ، يفيد من تقطير البول وعسره ، طبخه مع السعتر يسكن وجع الأسنان والنزلات .

فى الطب الشعبى الحديث :

* وصف الكمون بأنه يثير الشهية ، يكافح التشنج ، يدر الحليب ، يساعد على الهضم ، فيه أكثر مزايا الأنيسون وخواصه ، إلا أنه يهيجّ الأغشية المخاطية ، لذا يجب ألا يفرط الإنسان فى تناوله .

* مسحوقه ينقع فى بعض حالات الصمم ذروراً فى الأذن ، وتفيد ضمادات منه فى احتقان الثدى والخصية .

ومن الوصفات التى يوصف فيها الكمون :

*** علاج التشنج وطرد الغازات :**

توضع ملعقة كبيرة من الكمون فى لتر من الماء ، ويغلى على النار .. يؤخذ من المغلى نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً ولمدة خمسة عشر يوماً.

*** لإدرار الحليب لدى المرضعات :**

يمزج قليل من العسل فى جرام واحد من مسحوق الكمون ، ويعطى للمرضعات.

ويُسمَّى أيضاً (**بست**) .. واللبان كلمة معرَّبة أصلها (**البانو**) وهى يونانية الأصل.. أما الكندر فهى كلمة فارسية .

* وأشجار اللبان صغيرة بها أشواك ، ولها أوراق مركبة عكسية الوضع على الساق، وتزرع فى أفريقيا .

* واللبان عبارة عن مواد صمغية وراتنجية ، يستخرج من الأشجار بعمل شقوق فى الجذع ، فتخرج هذه المادة التى تكون فى بادئ الأمر بيضاء اللون تميل إلى الأصفر الخفيف ، مطَّاطة القوام ، وعند تركها تجف وتصبح شديدة الصلابة ، ويتغير لونها إلى الأصفر الغامق . يحتوى اللبان على مواد راتنجية بنسبة ٦٠-٧٠٪ ، ومواد صمغية بنسبة ٢٧-٣٥٪ ، بالإضافة إلى الزيوت الطيارة بنسبة ٧,٥٪ ، وهى صفراء اللون وذات رائحة بلسمية عطرية .. أما الرماد الناتج من حرق اللبن فيحتوى على كربونات وكبريتات البوتاسيوم ، وكربونات الكالسيوم ، وأملاح الفوسفور .

* يستعمل اللبان أساساً فى عمل البخور ، كما يدخل فى عمل الكحل المستعمل فى العين .

* وقد استعمله القدماء بكثرة فى علاج بعض أمراض الصدر مثل السعال والربو ، فهو مفيد ومقوٍ للشُّعَب ، ومزيل للبلغم .

* وأبخرة اللبان أكثر بلسمية وأقوى مفعولاً ، بشرط عدم الإفراط فيها .

* وقد ذُكر أن بخور اللبان يفيد فى علاج بعض الأمراض الروماتيزمية ، أما مسحوقه فقيل أنه يُسكِّن آلام الأسنان المسوسة .

* ويدخل اللبان فى صناعة بعض أنواع البلاستر (**اللزقة**) ، وبعض المستحضرات الطبية .

* وطريقة استعمال اللبان فى علاج السعال والنزلات الشعبية : أن يُغلى منه نحو ملعقتين كبيرتين مع خمسة حزم من البقدونس فى ماء كثير ، حتى يتبقى من الماء نحو كوب واحد ، يصفى ويشرب نصفه صباحاً والنصف الآخر مساءً .

* شجرة الكاكاو من الأشجار الجميلة ، يبلغ ارتفاعها من ثلاثة إلى ستة أمتار .. وكانت تسمى قديماً (**تيوبروما كاكاو**) أى غذاء الآلهة ، ومنها اشتق اسم الكاكاو . وثمرة الكاكاو بيضية مخططة ، يكون شكلها بعد أربعة أشهر كالخيار .. تحتوى الثمرة على البذور - وهى المستخدمة فى الطب والتغذية - ومن هذه البذور أصناف كثيرة تتميز بأسماء مختلفة وتنوعها ناشئ من كبر الحجم ومقدار الزيت فيها .

* تحمص البذور فى أفران خاصة ، وتنزع القشور ، ثم يطحن اللب ويصدر إلى الأسواق ويسمى بالكاكاو التجارى ، الذى يحتوى على عناصر غذائية كثيرة وهى : ٥٠٪ مواد دهنية تعرف باسم (**زبدة الكاكاو**) ، ١٢٪ مواد بروتينية ، ١١,٥٪ مواد نشوية وسكرية ، وحوالى ٣,٥٪ أملاح معدنية أهمها : البوتاسيوم ، والفوسفات ، ٢,٥٪ ألياف .

* واحتواء الكاكاو التجارى على هذه النسبة العالية من الدهن يجعله صعب الهضم ، ولذلك تزال كمية كبيرة من هذا الدهن بضغط الكاكاو بين ألواح معدنية ساخنة ، فينصهر الدهن ويسهل فصله .. أما الجزء المتبقى فيطحن ويكون مسحوق الكاكاو . وبعد ذلك يصبح مسحوق الكاكاو محتوياً على : ١٠-٢٥٪ فقط من الدهن (**زبدة الكاكاو**)، ١٥٪ مواد نشوية ، ٦٪ أملاح معدنية ، ١٪ ثيوبرومين (Theobromine) وهى مادة تشبه فى جوهرها الكافيين الموجود فى القهوة والشاى ، وهى تعمل على سرعة ضربات القلب ، وزيادة الدم المندفع من القلب بفعل انقباض عضلاته ، كما تزيد فى نشاط الخلايا الكلوية .

استخدامات زبدة الكاكاو :

لهذه الزبدة تأثير مُرخٍ واضح ، فتستعمل لبسط الأنسجة الحيَّة ، وتلطيف الجلد ، كما اشتهر كونها ملطِّفة ومسهلة للنَّفس ، فتستعمل للسعال الجاف ، والنزلات ، والالتهابات الشعبية والرئوية .

* وتستعمل بكثرة فى عمل الكريمات والمراهم واللُّبوس ، وأصبحت زبدة الكاكاو معروفة فى علاج تشقق الشفتين وحلمة الثدى والشرج .

* يضاف مسحوق الكاكاو إلى الماء المغلى مع الحليب ، ويشرب فيكون غذاء مقوياً ومنشطاً .. ولما كان الكاكاو من المواد الدسمة ، فإن الإكثار منه ضار بالجهاز

الهضمى ، وينبغى لمرضى الكبد والمفاصل الابتعاد عن تناوله .

* والكاكاو هو المادة الأساسية فى صناعة الشيكولاتة ، وذلك بإضافة بعض العطريات كالقرفة والفانيليا ، وبعض أنواع من الدقيق كدقيق السحلب ، فتصير أكثر تغذية وأسهل هضماً .. وقد يضاف إليها أيضاً اللبن والزبد ومح البيض فيتكون من ذلك غذاء نافع للضعفاء .

استخدامات قشور بذور الكاكاو :

يحضر منها مادة (**الثيوبرومين**) التى تستخدم طبياً كمنّبه للجهاز العصبى المركزى، وكمدر للبول .. أما كمية الثيوبرومين والكافيين الموجودة فى مسحوق الكاكاو التجارى فهى غير كافية لجعل هذا المشروب من المشروبات المنبهة ، ويقتصر على كونه مشروباً مغذياً.

لسان الثور

وصفه داود الأنطاكى فى التذكرة فقال : (هو نبت ربيعى غليظ الورق ، خشن أخرش إلى السواد ، يفرش على الأرض ، وساقه مزغب بين خضرة وصفرة كرجل الجراد ، أصول فروعه دقائق بيض ، وفى وجه الورق فقط بيض أيضاً كبقايا شوك أو زغب ، يرتفع من وسطه ساق نحو ذراع فيه زهر يخلف بذراً مستديراً لعابياً يبلغ بحزيران .. ينفع من الجنون والوسواس ، وأوجاع الحلق والصدر والرئة ، والسعال ، واللهيب ، ويكون من عصيره وعصير التفاح والزبيب شراب نقل فى الخواص أن أوقية ونصفاً منه تعدل رطلاً من الخمر الخالص فى شدة التفريح مع حضور الذهن ، وهو يضّر الطحال ، ويصلحه الصندل) .

هذا ، وجميع أجزاء النباتات غروية فيها قبض ، مُعرِّقة ، مدرة للبول ، مضادة للالتهابات ،منقوعها يعطى للأطفال لعلاج نزلات البرد ، ومستحلب الأوراق مع الأزهار ينقى الدم ، ويقوى القلب .

لسان الحمل .. زمارة الراعى

ويعرف أيضاً باسم (**آذان الجدى**) .. وهو نبات عشبى يبلغ ارتفاعه نحو نصف متر، تنبت أوراقه فوق الأرض مباشرة ، وهذا النبات على ضروب ثلاثة :

* لسان الحمل البستانى ولسان الحمل المتوسط ، ولسان الحمل الكبير .. وهى

وإن اختلفت فى شكلها الظاهرى إلا أنها تتشابه إلى حد كبير فى الصفات والطباع.

فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى : (ينفع من السل والربو ، ونفث الدم ، وقروح الفم ، والرئة، واللثة ، والطحال ، وحرقة البول ، والنزف ، شرباً .. والأورام طلاءً ، والقرح ضماداً وذروراً ، ويلحم ويجلو ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل .. ومطلق السدد، وضعف الكبد ، وأوجاع الأذن قطوراً ، والنواصير والأرحام ، وهو يضر الرئة ، ويصلحه العسل ، قيل : والطحال ويصلحه المصطكى) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يحتوى نبات لسان الحمل على مواد هلامية وجلوكوزيد الأيكوبين (Au-cubin Glycosid) وهو مقشع ومضاد للإسهال ولتجليط الدم .

* يوصف النبات فى وصفات كثيرة ، ذكرها الدكتور رويحة ، نستخلص منها الآتى :

من الخارج :

* لسان الحمل يحوى هرموناً جراحياً يجعله مفيداً جداً فى معالجة جميع أنواع الجروح ، ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس وتوضع فوق موضع الإصابة، فتسكّن الألَم والحرقان ، وتساعد على الشفاء السريع .

* كما تستعمل الأوراق المهروسة بالطريقة نفسها بمعالجة التهاب الدوالى فى الساقين ، وتوضع فى الحذاء لإزالة التعب والألم من الأقدام المتعبة فى المشى الطويل.

* تستعمل هذه الأوراق فى تسكين آلام الأسنان بمضغها فى الفم .

* لعلاج التهاب الأذن البسيط والمتوسط الشدة تُقطر بضع نقط من عصير الأوراق الغضة داخل الأذن .

من الداخل :

* يستعمل المستحلب أو الشراب أو العصير أو العسل أو الملبّس لمعالجة الأمراض الصدرية على الأخص : السل والسعال الديكى والربو ، ولمعالجة سوء الهضم من

اضطرابات المعدة والكبد والإسهال ، ولطرد الديدان المعوية ، ولمعالجة التهابات المثانة ، والتبول فى الفراش أثناء النوم ، ولتقوية البنية عند الضعفاء من الأطفال .

– ويُعمل المستحلب بنسبة (١–٢) ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ، ويعطى منه (٢–٣) فناجين يومياً محلاة بالسكر النبات أو العسل .

– أما العسل : فيُعمل بغلْى كمية من عصير الأوراق الغضَّة بما يعادلها من العسل وقليل من الماء لمدة نصفِ ساعة ، ويمكن حفظه بعد ذلك فى زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة ، ويعطى منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم .

– ويُعمل الملبَّس : بغلْى العصير مع السكر بدلاً من العسل ، ثم صبُّه فوق بلاطة مطلية بالزبدة أو الزيت ، وتقطيعه وهو ساخن بسكِّين مطلى بالزبدة أيضاً قطعاً صغيرة تبرد وتجفف للتخزين .

– أما بالنسبة للسان الحمل الكبير ، فبالإضافة إلى كل الخواص الطبية السابقة فإن لأوراقه – وهى عريضة كمضرب التنس – ميزة خاصة ، حيث تستعمل للإقلاع عن عادة التدخين .. وذلك بشرب ملعقة صغيرة من مستحلبه كل ساعتين لإبطال الرغبة فى التدخين وجعله غير مستساغ .. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة المفتتة لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .



لفت .. شلجم .. سلجم



فى الطب القديم :

كان القدماء يأكلون اللفت مشوياً كالبطاطا .. وذُكر أن (**ديوسقوريدس**) أمر مرضاه أن يستحمّوا بماء اللفت .. وأن القابلات فى العصور القديمة كنّ يضعن كمادات من اللفت على أثداء المرضعات المتورّمة لإدرار الحليب .

أما عن فوائده الباقية التى عرفها قدماء الأطباء فيقول داود الأنطاكى فى التذكرة: (إنه يدر الفضلات كلها خصوصاً البول ، ويفتح السدد ، وينفع من السعال .. وبذوره أبلغ فيما ذُكر خصوصاً فى تهييج الباه وتفتيت الحصى .. وعروق اللّفت إذا هرِست ووضِعت على الورم حلّلته ، وعصارته تجلو الكلف ، ودهن بذره المعروف

بذهن السلجم يطرد الرياح الغليظة والإعـيـاء طلاءً وأكـلاً .. وهو يولّد الرياح ، ويصدع المحرور ، ويصلحه السكنجبين) .

فـى الطـب الشـعبـى الحديث :

* وصف الطب الحديث اللفت بأنه : مجدد لنشاط الجسم ، مطهر ، مدر للبول، مرطب ، نافع للصدر ، ملين ، مزيل لتعب ، مفتت للحصى ، مهدئ للسعال نافع للنزلات الصدرية ، ومضاد للسمنة .

– ويُستعمل لذلك منقوع اللفت فى الماء أو الحليب . (١٠٠ جرام لكل لتر من الماء أو الحليب) ويشرب .

* لتفتيت الحصى : يُشرب مغلى ٦ جرامات من بذور اللفت مع زهر الزيزفون .. ويفيد هذا المشروب أيضاً فى علاج أمراض البرد والسعال .

* أكل اللفت نيئاً يفيد فى حالات حب الشباب والإكزيما .

* تُستعمل غرغرة اللفت فى علاج الخناق .. وتُجهز الغرغرة بسلق لفتة كبيرة بعد تقطيعها فى نصف لتر من الماء .

* لمعالجة تشقق الأيدى والأرجل نتيجة البرد : تُطبخ لفتة بقشرها ، وتقطع نصفين ، ويُفرْك بها المكان المشقق وتعصر عليه .. ويفعل هذا بالخراجات .

* ولأن اللفت متوسط الهضم ، فهو لا يناسب ذوى الأمعاء والمعد الضعيفة ... وعلى ذوى الأمعاء السليمة أن يتناولوا منه بكثرة بشرط أن يكون طازجاً غير مُسنّ ، لأن المسن منه صعب الهضم .

* والأفضل طبخه حتى لا يُولّد أرياحاً كثيرة .. وتُنصح الأشخاص البدينون بتناوله بسبب قلة غذائه ، وكذا الأشخاص المعرّضون للإصابة بأمراض جلدية بسبب غناه بالكبريت .

ويُمنع عن مرضى السكر ، وضعاف الكبد والمعدة والأمعاء .



ليمـــون



فـى الطـب القـديم :

* الليمون من أقدم الأشجار التى عرفت ، فقد عرفه المصريون القدماء واستعملوه فى طبّهم ، وبخاصة فى مكافحة السموم .. وكان يُطلق عليه اسم (**بنزهير**) ، وهى

كلمة فارسية معناها (**مضاد للسموم**) .. عدَّد داود الأنطاكى فى التذكرة كثيراً من فوائد الليمون ، فقال : (يطفئ اللهيب ، والصداع ، والعطش ، والقيء ، والغثيان ، وفساد الأطعمة .. ويقاوم السموم كلها ، ويفتح الشهية ، ويعدل الخلط ، ويمنع فساد الأغذية أكلاً ، وقشره أشد مقاومة للسموم ، وبذره أعظم ، حتى قيل : إنه يبلغ رتبة الأترج ..وكلما خفّ قشرة كان نقياً من الأغشية حلّل المغص والرياح ، وإن جفف بجملته وسحق مع وزنه من السكر واستعمل أزال البخار والدوخة ، وفتح السدد .. وحماضه يجلو الكلف والبهق والنمش والحكة .. وإن جمع ورقه وزهره وقشره فى معجون عادل الياقوت فى تفريحه .. وهو خير من الخل للمرضى ، وإذا أخذ مملوحا قوّى المعدة وأزال ما فيها من الوخم .. ومن خواصه إزالة الزكام شماً) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يعتبر الليمون من أغنى الثمار احتواء على فيتامين (**جـ**) الواقى من مرض الأسقربوط ، ومن أعراض هذا المرض : الصداع ، وضعف عام بالجسم ، وسوء الهضم ، وتآكل الأسنان ، وإدماء الجلد وتبقّعه ، وتضخم الأطراف والمفاصل .

* ويحتوى الليمون كذلك على فيتامين (**ب**) .. ولو أخذنا ١٠٠ جرام من عصير الليمون لوجدناها تحتوى على :

* ٥٢ مللى جرام فيتامين (**جـ**) ، ٥٠ ميكروجرام من الفيتامين الواقى من التهاب الأعصاب ، ٨٠ ميكروجرام من النياسين الواقى من البلاجرا ، ٤٠ ميكروجرام ريبوفلافين اللازم لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائى والنمو بالجسم .

* كما يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من السترين الذى يعمل على تقوية جدر الأوعية الدموية .

* ومن المواد الغذائية التى نجدها فى عصير الليمون :

٨,٣ ٪ مواد كربوهيدراتية ، كالسيوم ، بوتاسيوم ، حديد .. وهذه المركبات المعدنية تعمل على المحافظة على المعدل القلوى الذى يجب أن يكون عليه الجسم .

* ويستخدم عصير الليمون فى علاج الطفح الذى يظهر فى تجويف الفم وجدره والتهاب اللسان ، وذلك بمس المكان المصاب .

* وقد استخدمه قدماء المصريين فى تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن ، وذلك عن طريق التدليك به يومياً .

* أما غرغرة عصيره فيمكن استعمالها فى علاج التهاب الحنجرة بعد تخفيفه بالماء ، وإضافة كلورات البوتاسيوم بنسبة ٢ ٪ .

* إضافة محلول ملحى يحتوى على ١ ٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب يفيد فى الوقاية من مرض الكوليرا .

* ولعصير الليمون أثر فعال فى علاج النقرس (**داء الملوك**) ، إذ يُذيب الأملاح المترسبة فى المفاصل ، كما يفيد فى علاج الروماتيزم والصداع وضربة الشمس ، وذلك بعمل كمادات على الجبهة .

* الليمون منشط للكبد والكلى ، وهو من أهم المصادر الطبيعية لإمداد الجسم بفيتامين (**جـ**) ، حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين، وإنما يحصل عليه أولاً بأول من مصادره الطبيعية .

* وقشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ، ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا.. وبالإضافة إلى ذلك : فهو يستخدم مقوياً وطارداً للغازات .. أما الزيت المستخرج من هذه القشور فيدخل فى صناعة الأدوية الطاردة للديدان .

* وبذر الليمون مُرّ الطعم ، يقال إنه مضاد للسموم ، طارد للديدان والغازات ، ويدخل فى الأدوية المقوية ، والمساحيق الطاردة .

* والليمون عموماً ينشط العضلات ، يساعد على مقاومة التعب والبرد ، وقد أجريت تجارب حديثة على الحيوانات الصغيرة ، فظهر أن التى أعطيت من عصير الليمون واستفادت من فيتامين (**جـ**) كانت تقاوم البرد الشديد أكثر من غيرها التى لم تُعط منه .. وتبيَّن أن عصير الليمون علاج ناجع لأمراض الشتاء ، فهو يزيد مقاومة الجسم للمرض ، ويحمى خلايا الكبد ، يبيد الجراثيم وبخاصة الجرثوم الذى يفتك بالغدة الدرقية .

* يوصف الليمون لكل الناس ، وفى جميع الأعمار بلا استثناء ، بشرط أن يُخفف بالماء . إن عصير الليمون الصافى يؤذى فى بعض الأحيان ، لأن ما يحويه من حامض الليمون وحامض التفاح بكثرة يجعله مُهيّجاً لأغشية الجهاز الهضمى ، وقد يسبب حروقاً فى المعدة . ولذلك يجب التنبه إلى الأخطار التى تنجم عن استعمال

العصير المركز .. فهو يؤدى إلى حروق المعدة ، والإضرار بمينا الأسنان .. مع أن تناول العصير مع الماء الفاتر صباحاً على الريق له فوائد عديدة منها :

* طرد السموم من المعدة ، والكبد ، وحماية خلايا الجسم ، وتعزيز أجهزة الدفاع .

وعلى هذا يمكن إعطاء عصير الليمون حتى للأطفال بشكل نقط تُضاف إلى حليب البقر الذى يقدَّم لهم عوضاً عن حليب الأم .

– وبالإضافة إلى ما سبق ، فإن هناك وصفات طبية شعبية أخرى أساسها الليمون منها :

* لطرد الديدان من الأمعاء : تُهرس ليمونة كاملة بجميع محتوياتها ، وتُنقع فى الماء لمدة ساعتين .. تعصر الليمونة بعد ذلك فى النقيع ويُصفى ، ويضاف إليه العسل ويشرب قبل النوم .. وتكرّر العملية إذا لزم الأمر .

* لمعالجة احتقان الكبد : تقطع ثلاث ليمونات ، وتغمر فى الماء المغلى مساء ، ثم يشرب هذا الماء صباحاً على الريق .

* لمحاربة السمنة : ينقع قليل من الكمون فى ماء مغلى مع ليمونة مقطعة ، ويترك طوال الليل ، ويشرب صباحاً على الريق .

* لعلاج انتفاخ المعدة والأمعاء : يؤخذ (٥–١٠) نقط من عصير الليمون وتمزج مع قليل من العسل ، ويؤخذ جرعات .

* لتنقية الدم : يُشرب حوالى ١٠٠ جرام من عصير الليمون يومياً .

* لوقف نزيف الأنف : يُسد الأنف بقطعة من القطن المبللة بعصير الليمون .

* لعلاج السعال : توضع ليمونة فى ماء يغلى على النار لمدة عشر دقائق ، يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً ، تخرج الليمونة وتقطع نصفين ، تعصر بعد ذلك ويصفى العصير فى كوب به نحو ملعقتين مع الجليسرين .. يملأ بقية الكوب بالعسل ويمزج الخليط جيداً .. يؤخذ من هذا الشراب ملعقة صغيرة فى حالة التهاب القصبة الهوائية . وفى حالات نوبات السعال المزعجة أثناء الليل ، تؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم ، وتؤخذ مثلها أثناء الليل .. أما فى حالات السعال الشديدة جداً ، فيؤخذ من الشراب ملعقة صغيرة فى الصباح بعد النهوض من الفراش مباشرة ، وثانية قبل

الظهر ، وثالثة عند العصر ، ورابعة قبل العشاء ، وخامسة قبل النوم . على أن يخفض عدد هذه الجرعات بنسبة ما يظهر من تحسُّن .

استخدام الليمون فى تجميل البشرة :

* لإزالة الزيوان الأسود فى الوجه : يُرطَّب الوجه مساء بالماء الحار ، ثم يُطلى بمزيج متساوٍ من عصير الليمون والجليسرين والكحول .. وفى الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار ، ثم تعطر الزيوانات بين الأصبعين بقطعة من القطن ، وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع .

* والليمون مفيد جداً للبشرة ، خاصة البشرة الدهنية ، لأنه ينظفها ويغذيها ، ويجعل أنسجتها تشتد وتتماسك . كما أنه فعَّال ضد المسامات الكبيرة ..

ولعمل قناع الليمون تعصر ليمونة ، ويمزج عصيرها ببياض بيضة مخفوقة .. تُغسل البشرة جيداً وتجفف ، ويدهن الوجه بالمزيج مع ترك مسافة حول منطقة العين .. يترك هذا المزيج على الوجه لمدة ربع ساعة تقريباً حتى يجف .. يغسل الوجه بعد ذلك بالماء الفاتر مع استخدام قطعة من القطن للتنظيف .

* كما أن عصير الليمون مفيد جداً لفروة الرأس ، ولذلك تُدلك بالعصير ، ثم تغسل بعد ذلك بالماء الفاتر .

* ولأن الليمون قابض للأوعية الدموية ، فهو مفيد فى تضميد الجروح .. ولذلك تُغسل القروح المتقيِّحة بعصير الليمون .



لــوز



أظهرت التحاليل كثيراً من خصائص اللوز الطبية والغذائية ، ومنها :

* أنه غذاء متوازن ومغذ للجسم ، منشط وبخاصة للأعصاب ، وهو مجدِّد لخلايا الجسم ، مطهر للأمعاء ، ويهضم جيداً إذا حُمِّص قليلاً .

* يوصى بتناول اللوز للحوامل والمرضعات ، والرياضيين ، ومرضى الأعصاب ، والمصابين بالوهن الجثمانى والعقلى ، ومرضى الجهاز البولى ، والمعدة والأمعاء ، والحصى ، والسل ، والناقهين ، وللمصابين ، بالإمساك ، ومرضى السكر .

* يفيد اللوز فى تقوية الدماغ ، والنخاع الشوكى ، والجهاز العصبى ، والنظر ، ويفتح مجارى البول ، ويكافح الأرق .

* حليب اللوز يعطى للمصابين بالتشنج ، والتهاب المعدة والأمعاء ، ومسالك البول وخفقان القلب ، ونوبات السعال .

* زيت اللوز يفيد فى حالات الاختناقات الصدرية ، ويُعطى منه ثلاث ملاعق كبيرة بين وجبات الطعام لإنزال الرمال البولية .

* لمعالجة الحروق وأمراض الجلد تدهن الأماكن المصابة بزيت اللوز .

* لعلاج آلام الأذن تنقط قطرات من زيت اللوز فى الأذن .

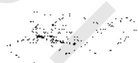
* لتخفيف آلام الشرج والبواسير تُدهن بمزيج من زيت اللوز والبيض .

* يغلى مستحلب اللوز مع القمح فيكون غذاء للأطفال .

يفيد مغلى ورق اللوز الحلو مع أزهاره فى طرد الدود وإدرار البول .



محلب



فى الطب القديم :

يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (المحلب مقوٍ للحواس مطلقاً ، يمنع الخفقان وضيق النفَس ، ونفث البلغم ، والرطوبات اللَّزجة ، وينقى المعدة ، ويحلل الرياح الغليظة ، وأوجاع الكبد والكلى والطحال ، وعسر البول وتقطيره شرباً .. ويسمِّن مع اللوز والسكر بالغاً مع فتح السدد ، ويُطلى فيقلع الكلف والجرب وينقى البشرة ، ويطبخ مع السذاب والقسط والمصطكى فى الزيت باستقصاء فينفع ذلك الدهن من الفالج والكزازة واللقوة والرعشة ، والمفاصل ، والنقرس ، والأورام ، شرباً وطلاءً ، مُجرّب ، وسائر أجزاء الشجرة تشد البدن ، وتذهب الرائحة الكريهة ، وتطرد الهوام مطلقاً ، والحب يسقط الديدان بالعسل أكلاً ، وإن جعل فى الخبز انهضم ولم يضر شيئاً ، ويطبخ مع الآس وتغسل به الأعضاء الضعيفة فيقويها ، ومن داوم على الاغتسال به فى الحمّام منع النزلات ، مُجرَّب ، ويزيل الغثى وأوجاع الكبد والجنين والظهر) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يوصف قشر المحلب كمسكِّن للسعال ، مقوٍ للحواس ، يمنع الخفقان وضيق النفس .. وهو ينقى المعدة ، ويساعد على التخلص مع أوجاع الكبد والكلى والطحال.

* وإذا خُلط مع اللوز والسكر ساعد على زيادة وزن الجسم النحيف .

* كما يستعمل المحلب فى علاج الرعشة والنقرس وآلام المفاصل والأورام ، وذلك عن طريق استخدامه فى إعداد المراهم ، أو كشراب .

* ومسحوقه مع ماء الحمَّام يمنع النزلات ويزيل أوجاع الظهر والكبد .. وجاء فى كتاب (**القانون فى الطب**) لابن سينا عن المحلب : أنه مسكِّن للأوجاع خاصة أوجاع الظهر ، ويفيد فى علاج حصى الكلى ، ويمكن إعداده كمشروب مضاف إليه العسل .

*** ولعلاج آلام الظهر والخاصر وفقر الدم :**

يُمزج مقدار ١٠٠ جرام من المحلب مع ١٠٠ جرام من سكر النبات ، ١٢ حبة من اللوز الحلو .. يسحق الجميع ، ويؤخذ ذلك المسحوق على مرتين فى اليوم بعد الأكل .. ويكرر ذلك لمدة ١٢ يوماً .

* يستخدم المسحوق السابق – مع عدم إضافة السكر – وبنفس النسب كعلاج لمرضى السكر لمدة ٢١ يوماً .

مردقوش .. بردقوش

* وقد يسمى أيضاً (**مرزنجوش ، مردكوش**) .. ويُعرف فى الشام باسم (**مَرْو**) وُصف بأنه نبات كثير الأغصان ، وأوراقه مستديرة عليها زغب ، زهره أبيض إلى حمرة ، وهو طيب الرائحة جداً .

* وقد نسب فيه حديث إلى النبى ﷺ ، جاء فيه : «**عليكم بالمرزنجوش ، فإنه جيد للخشام**» .. والخشام : الزكام .

يقول الإمام ابن القيم رحمة الله تعالى فى الطب النبوى تعليقاً على هذا الحديث:

لا نعلم صحته .. وقال : والمرزنجوش ينفع شمه من الصدع البارد الكائن عن البلغم والسوداء والزكام والرياح الغليظة ، ويفتح السدد الحادثة فى الرأس والمنخرين ، ويحلل الأورام الباردة ، فينفع من أكثر الأورام ، والأوجاع الباردة الرطبة .. وإذا احتمل أدر الطمث وأعان على الحَبَل ، وإذا ضُمد به مع الخل نفع من لسعة العقرب : ودهنه نافع لوجع الظهر والركبتين ، ويذهب بالإعياء ، ومن أدْمن شمَّه لم ينزل فى عينيه الماء ، وإذا استعط بمائه مع دهن اللوز المر فتح سدد المنخرين .

فى الطب الشعبى الحديث :

* يعتبر المردكوش من أهم الأعشاب المسكنة للأعصاب ، الطاردة للأرق .. يخفف آلالم الطمث ، يكافح انحباس البول ، واضطراب القصبة الهوائية ، وآلام العيون من التصاق الأجفان ، وآثار الجروح والتقرحات ، وهو نافع لتنشيط الكليتين ، والرئتين ، والكبد ، والطحال ، والرحم ، والمعدة ، والأمعاء ، وضعف الشهية ، وآلام أسفل البطن التشنجية قبيل وأثناء الطمث عند النساء .

* وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم عن طريق الإكثار من إفراز العرق.. مطهر للقصبة الهوائية من المواد المخاطية ، وذلك باستنشاق البخار المتصاعد من غلّيه ، أو الدخان الناتج من احتراقه .

* وهو مكافح للرشح والنزلات الشعبية استنشاقاً وشرباً .

* الغرغرة به تزيل ما بالفم واللسان من قلاع أو غيره .. ومسحوق المردكوش أفضل بكثير من معجون الأسنان .

* هذا ، وقد ثبت أن أزهار المردكوش وأغصانه تحتوى على زيت عطرى ، ومادة الثيمول (Thymoil) ، ومواد دابغة تفيد فى تسكين التشنجات العصبية ، وتدر البول ، وهى مضادة للعفونة .

* يحضر من المردكوش مرهم يدلك به الأنف لعلاج الزكام ، وذلك بمزج مقدار ٥٠ جراماً من عصير العشبة مع ٣٠ جراماً من الفازلين .

* ولبقية الأمراض السابق ذكرها : يُستعمل مستحلب الأزهار والأغصان المجففة ، وذلك بغلى مقدار جرامين منها فى فنجان من الماء .. يشرب مقدار فنجانين من المغلى يومياً على جرعات متعددة .



مشمش



تتكون ثمرة المشمش من ثلاث طبقات : الأولى : خارجية جلدية .. الوسطى : لحمية مليئة بالعصارة ، وهو الجزء الذى يؤكل .. أما الطبقة الداخلية فهى صلبة تحتوى على بذرة واحدة (**النواة**) .

والمشمش فاكهة ذات قيمة غذائية وطبية عظيمة .

فى الطب القديم :

وصفه الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون فقال : (يسكن العطش ، وإذا أُكل يجب أن يؤخذ مع الأنيسون والمصطكى لأنه يولِّد الحميات بسرعة تعفنه ، ودهن نواة المشمش ينفع من البواسير .. ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة) .

وقال ابن البيطار : (هو ثمرة تجانس الخوخ ، إلا أنه أفضل من الخوخ ، وهو يُسهل الصفراء ، ويولِّد خلطاً غليظاً ، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبرده تبريداً شديداً) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى المشمش على حوالى ١٣٪ مواد سكرية ، وقليل من المواد البروتينية والدهنية .. وهو غنى بالحديد ، وبه كميات من أملاح : الكالسيوم والفوسفور .

والمشمش أغنى الفواكه بفيتامين (أ) ، حيث يحتوى على ٢٧٩٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين ، وبه كميات بسيطة من فيتامين (**جـ**) .

* والمشمش عموماً : مغذٍ ، منشط ، مليِّن ، سريع الهضم عند الأصحاء .. أما المصابون بعسر الهضم فهو يؤذيهم .

* وهو نافع فى أمراض الدم ، يقوى الأعصاب ، مجدد للخلايا ، يفتح الشهية ، يزيد من القوة الدفاعية فى الجسم ، يكافح الإسهال ، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ، يهدئ الأعصاب ، يزيل الأرق ، ينشط نمو الأطفال .

* ويؤكل المشمش نيئاً ناضجاً ، ويشرب عصيره ، وتصنع منه المربات .

* ويُعمل من المشمش كمادات توضع على الوجه لتقوية الجلد وتنقيته .

* ويُوصى كل المصابين بفقر الدم ، والرياضيون ، وأصحاب الأعمال المرهقة ، والناقهون ، والنساء الحوامل .. بأكل المشمش بشرط ألا يفرطوا فى ذلك حتى لا يتعرضوا لعسر الهضم .

* ونوى المشمش المر يحتوى على حامض (**البروسيك**) وهو سام قتَّال ، لذا يجب الامتناع عن تناوله .. ومع ذلك فإن هناك تجارب تشير من بعيد إلى إمكانية استخدام نوى المشمش فى استخلاص عقار قد يساعد فى علاج مرض السرطان .



مصطكى



يسميه العرب (**علك الروم**) .. أما كلمة مصطكى فهى مأخوذة من مصطيخا اليونانى ، ويدل الاسم على وجود راتنج فى النبات .

ينمو نبات المصطكى فى بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ، ومنه أنواع عظيمة يُعتنى بها فى الزراعة .

يستخرج المصطكى من نبات يسمى (**الفستق المصطكاوى**) .. ويمكن الحصول على المصطكى بعمل شقوق فى جذع الشجرة والأغصان الرئيسية للنبات ، فتسيل عصارة سامة تجمد وتبقى متعلقة بالشجرة على شكل حبوب ، وأحيانا تسقط على الأرض .

ويمكن استخراج الصمغ ثلاث مرات فى العام الواحد .. المرة الأولى يكون أبيض اللون ، وهو أجود الأنواع .. المرة الثانية يكون أصفر اللون .. أما المرة الثالثة فيكون أسود اللون .

وحبيبات المصطكى تميل إلى اللون الأصفر ، وهى سهلة الكسر ، شفافة ، ذات رائحة تربنتينية تظهر بوضوح عند وضعها على الموقد ، فتعطى دخاناً أسود ذا رائحة مميزة . وتحتوى المصطكى على حوالى ٢ ٪ زيوت طيارة ، ٢٠ ٪ مواد راتنجية ، ٤ ٪ مصطنيك أسيد ، وقليل من المواد المُرّة .

* استعملها اليونانيون والأتراك فى إعطاء رائحة مستحبة للفم ، وذلك بمضغها ، وهى بذلك تستعمل كمضادات للتشنجات المعوية ، وتقوى اللثة ، وتخفظ بياض الأسنان، وتزيد اللعاب لوجود المرارة الخفيفة بها .. وتقوى المعدة ، وتستعمل لعمل كمادات لعلاج الآلام الروماتيزمية ، وآلام النقرس ، وآلام الأعصاب .. وتستعمل أيضاً فى التقلصات الصدرية ولين العظام .

* يستعمل مغلى المصطكى فى علاج قرحة المعدة ، وإدرار البول ،كما يدخل فى صناعة الصبغات وبعض أنواع الورنيش .

* والمصطكى تستعمل قابضاً فى إسهال الأطفال فى مرحلة التسنين .

* كما أن محلول المصطكى فى الكحول يعمل على تسكين آلام الأسنان ، ويُطلى به الجروح لتطهيرها وحفظها من الجراثيم .



مــوز

وهو مُعرَّب عن الهندية ، وأصله (**موزا**) .. واسمه العربى (**طلح**) .. كما يسمى (**طعام الفلاسفة أو فاكهة الحكماء**) .. ذلك لأن فلاسفة الهندوس كانوا يستظلون بظله ، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يعينهم على التأمل فى أسرار الكون .

فى الطب القديم :

وصفه ابن سينا فى كتابه (**القانون**) بأنه مغذٍ ، مليِّن .. والإكثار منه يولِّد السدد، ويزيد فى الصفراء والبلغم بحسب المزاج ، نافع لحرقة الحلق والصدر ، ثقيل على المعدة ، يزيد فى المنى ، ويوافق الكلى ، ويدر البول .

فى الطب الشعبى الحديث :

ثبت أن الموز غنى بفيتامينات (**أ**) ، (**ب**) ، (**جـ**) .. وبه نسبة قليلة من فيتامين (**هـ**) .. كما أنه يحتوى كثيراً من الأملاح المعدنية كالحديد ، والمنجنيز ، والصوديوم ، والفوسفور ، والزنك .. بالإضافة إلى الماء ، والنشا ، وسكر العنب ، وسكر القصب .

والموز ذو قيمة غذائية عالية إذ أن كل ١٠٠ جرام من الموز الطازج الناضج تعطى نحو ١٠٠ وحدة حرارية ..لذلك اعتبر طعاماً مغذياً ومقوياً ولهذا اتخذته بعض البلاد الآسيوية غذاء أساسياً .

* ووجود الأملاح المعدنية فيه بوفرة يؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية .. ويحتاج الجسم يومياً إلى حوالى جرام ونصف من الكالسيوم .. وحوالى ثلاث موزات فى اليوم تكفى لإمداد الجسم بنصف حاجته من الكالسيوم .. وكالسيوم الموز أسرع هضماً وتمثيلاً من الكالسيوم الموجود فى الحليب .. والفلور الموجود فى الموز يعمل على حماية الأسنان من التسوس .

* وغنى الموز بفيتامين (**جـ**) يجعله مقوياً للعضلات .. وفيتامين (**ب**) يحمى الأعصاب .. ويكافح فقر الدم ،ويحفظ التوازن العام للصحة .. وفيتامين (أ) يساعد على النمو ، ويحمى البصر .. وفيتامين (**هـ**) يغذى أعضاء الإخصاب .

* وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن فى الموز هرمونات ذات مزايا مقوية عالية ، من شأنها تنظيم نشاط الجهاز العصبى .. وتأكد أن تناول الأطفال للموز يعطيهم التوازن

النفسى ، ويشيع فيهم روح المرح والغبطة .

* هذا ، ويمنع عن مرضى السكر ، والمصابين بأمراض الكبد ، وذلك لصعوبة هضمه .. ونظراً لارتفاع السعرات الحرارية فيه ، فإنه يمنع عن أصحاب الأجسام البدينة .

* ويُنصح بإعطائه للأطفال مع الحليب ، والناقهين ، والمصابين بفقر الدم ، والضعف العام ، الحوامل ، والمرضعات ، والأولاد ، والمسنين .

* كما يُصنع من الثمار المجففة دقيق يشبه دقيق الأرز فى تركيبه الكيميائى ، يصنع من هذا الدقيق خبز للمصابين بالتبول الزلالى .



نجيل



ومن أسمائه (**عكرش ، نجم**) .

وهو من الحشائش الضارة بالمحاصيل .. ينبت فى الحقول والبساتين .. جذوره معقدة ، تمتد مسافات طويلة داخل الأرض .. هذه الجذور هى المستخدمة طبياً بعد غسلها وتجفيفها تجفيفا تاماً .. وهى تحتوى على مادة هلامية من السابونين (Sap-onin) ومواد منقية للدم ، معرقة ومدرة للبول .

* يستعمل منقوع أو مغلى هذه الجذور البارد كشراب منشط فى أيام الصيف الحارة ، وفى الحميات ، وبعد العمليات الجراحية المنهكة للجسم .

* ويستعمل هذا المغلى أيضاً لمعالجة الطفوح الجلدية المزمنة ، والأمراض التى يلائمها زيادة الإدرار فى البول ، كالروماتيزم ، وداء النقرس ، والتهاب المثانة .

* يحضر المغلى : بأن يُغلى مقدار ١٥ جراماً من الجذور اليابسة فى نصف لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، ثم يصفى ويشرب منه مقدار أربعة فناجين يومياً .



نعناع



وهو نبات طبى عطرى معروف .. أطنب أطباء العرب الأوائل فى ذكر فوائده الطبية .. يقول داود الأنطاكى فى التذكرة : (النعناع يمنع الغثيان ، وأوجاع المعدة ، والفواق ، يطرد الديدان بالعسل والخل ، وإن أُكل منع الطعام أن يحمض أو يفسد ، ولذلك يمنع التخم .. يسكن وجع الأسنان مضغاً ، ويقوِّى القلب مع العود والمصطكى .. وينبغى أن يجفف فى الظل لتبقى قوته وعطريته) .

فى الطب الشعبى الحديث :

يحتوى النعناع على زيت طيار مع المنثول (Menthol) وقليل من المنثون (Menthon) ، ومواد دابغة ومسكنة للتشنجات ، ومدرة للصفراء ، ومضادة للالتهابات .

* وصف النعناع بأنه صديق للقلب ، والأعصاب ، والجهاز الهضمي ، يبعث القوة فى الجسم ، يهدئ هياج الأعصاب ، يريح الأحشاء من الغازات ، يقوى عمل الكبد والبنكرياس ، يفيد فى علاج السعال والربو ، يسهل التنفس ،يدر البول يخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطى .

* ويستعمل النعناع – ظاهرياً – لعلاج الروماتيزم والمفاصل والالتهابات .

* كما أن الغرغرة بمغلى النعناع تفيد فى شفاء اللثة والأسنان ، بالإضافة إلى تطييب رائحة الفم .

* ومادة المنثول طاردة للحشرات الحاملة للجراثيم .

* لعلاج التهاب الثدى يمكن عمل لبخة مكونة من : ورق النعناع ، والخل ولباب الخبز الأبيض .. توضع هذه اللبخة فوق مكان الإصابة .

* يستخدم الزيت الطيار المستخرج من النعناع فى تدليك الأجزاء المصابة بالروماتيزم .

* **أما من الداخل : إن مستحلب (شاى)** النعناع من أحسن الأدوية لعلاج اضطرابات المرارة وتسكين المغص المعوى وآلام الحيض ، والمغص الناتج عن حصاة المرارة ، وطرد الغازات المعوية .. كما أن هذا المستحلب يكسب الجسم نشاطاً وحيوية.

* ويجهز مستحلب **(شاى)** النعناع بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ..ويشرب من هذا المستحلب (٢-٣) فنجان فى اليوم، ويمكن مزجه بالحليب .

* والنعناع مثير للقابلية الجنسية : خمسة عشر جراماً لفنجان ماء .. ويمكن إضافة ثمر الزعرور إليه .

– **هذا** ، ويجب الامتناع عن شرب مستحلب النعناع فى الحميات ، وعند وجود استعداد للقىء ، لأنه يثير القىء ، ويزيد فى جفاف الفم ، والشعور بالعطش .



نارنج



ثمار معروفة ، تشارك ثمار البرتقال فى كثير من فوائدها العلاجية .

فى الطب القديم :

وصفه داود الأنطاكى فقال : (حماضه يكسر الصفراء ، وشدة الحرارة والعطش .. قشره يسكِّن المغص ، والقىء ، والغثيان كيف استعمل ، مُجرَّب ، والنزلات الباردة ، والتخم ، وحماضه يجلو الكلف والآثار ، ويُحسِّن اللون طلاءً .. ومن خواصه : أنه يحفظ الثياب من السوس ، وأن رائحته تدفع الطاعون ، وفساد الهواء ، وأنه يسهل الولادة كيف استعمل ، وهو يضر العصب ، ويضعف الكبد ، ويصلحه السكر أو العسل) .

فى الطب الشعبى الحديث :

* نظراً لشدة حموضة النارنج ، فإن ثماره لا يمكن أكلها .. ولكن يمكن استعمال الحماض - العصير - كما فى الليمون .. أما القشر فيستفاد منه فى صناعة المربى اللذيذة المشهورة .

* ويُصنع من زهر النارنج شراب مفيد للأطفال وغيرهم فى حالات المغص المعدى والمعوى .

* يستخرج من أزهار النارنج الماء المعروف باسم **(ماء الزهر)** ، وهو مفيد للمغص، وهاضم للأكلات الثقيلة ..ويستعمل على مدى واسع فى صناعة الحلوى والأشربة .

* كما يستخرج من الأزهار زيت عطرى يسمى زيت نيرولى (Neroli) .

* يوصف النارنج بأنه مقوٍ للأعصاب ، منعش ، هاضم ، مضاد للتشنج ، طارد للرياح ، مفيد للمعدة .. كما تستعمل أوراق النارنج لهذه الأعراض بعمل منقوع بنسبة جزء منها إلى جزئين من الماء .

* ويمكن عمل منقوع من قشر النارنج يفيد فى تقوية المعدة ، ويتكون من :

١٥ جراماً قشر النارنج الجاف .

٨ جرامات قشر ليمون طرى .

٤ جرامات قرنفل .

٥٠٠ سم ماء مغلى .

ينقع المزيج فى الماء المغلى ، ويترك حتى يبرد ، ثم يصفى .. ويُشرب فى النهار بجرعات مختلفة .



هندبا .. شيكوريا .. خس برى



وهى عشبة معروفة تكثر فى الأراضى الطينية ، وحواشى الطرق ، وفى بعض المزروعات كما فى البرسيم .. أوراقها طويلة مسننة مكسوةٌ بشعيرات خشنة ، وأزهارها زرقاء اللون ، الجذر وتدى طويل .

تحتوى الهندبا على مواد مرّة ، وتحتوى الجذور على (**الأنيولين** Inulin) ومواد مدرة للصفراء والبول ، وهاضمة .

وقد ورد فيها ثلاثة أحاديث نسبت إلى النبى ﷺ .. قال عنها ابن القيم رحمة ﷺ تعالى : لا تصح عن رسول الله ﷺ .. وهى :

- «**من أكل الهندبا ثم نام عليه ، لم يحل فيه سم ولا سحر**» .

- «**كلوا الهندبا ، ولا تنفضوه ، فإنه ليس يوم من الأيام إلا وقطرات من الجنة تقطر عليه**» .

- «**ما من ورقة – من ورق الهندبا – إلا وعليه قطرة من الجنة**» .

فى الطب القديم :

وصفت الهندبا فى الطب القديم – وكما ذكر الإمام ابن القيم فى كتابه الطب النبوى – بأنها جيدة للمعدة ، وإذا طبخت وأكلت بخل عقلت البطن وخاصة البرى منها ، فهى أجود للمعدة وأشد قبضاً ، وتنفع من ضعفها .. وإذا ضمد بها سكنت الالتهاب العارض فى المعدة ، وتنفع من النقرس ، ومن أورام العين ، وإذا تُضمد بورقها وأصولها نفعت من لسع العقرب .. وهى تقوّى المعدة ، وتفتح السدد العارضة فى الكبد ، وتنفع من أوجاعها ، وتفتح سدد الطحال والعروق والأحشاء ، وتنقى مجارى الكلى .. وأنفعها للكبد أمرّها ، وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان ، ولاسيما إذا خلط من الرازيانج الرطب .. وإذا دق ورقها ووضع على الأورام الحارة بردها وحللها ، ويجلو ما فى الصدر ، ويطفئ حرارة الدم والصفراء .. ويدخل ورقها فى الترياق ، وينفع من لدغ العقرب ، ويقاوم أكثر السموم .. وإذا اعتصر أصلها – جذرها –

وشُرب ماؤه نفع من لسع الأفاعى ، ولسع العقرب ، ولسع الزنبور ، ولبن أصلها يجلو بياض العين) .

فى الطب الشعبى الحديث :

وصفت الهندبا البرية بأنها صديقة المعدة والكبد ، مقوية ، مدرة للبول ، منظفة للقناة الهضمية ، مفيدة للمسالك البولية .. تفيد فى حالات الإمساك وانحباس البول، وكثير من الأمراض الجلدية .. خافضة للحرارة ، قاتلة للطفيليات ، مفيدة فى حالات كسل المرارة .

وتوصف فى حالات كثيرة كالآتى :

* مغلى الجذور يفيد فى عمل لبخة لعلاج رمد العين ، وذلك بأن يُغلى (٢٥-٣٠) جراما من الجذور المقطعة فى مقدار فنجانين من الماء ، ويستمر فى الغلى حتى يبقى مقدار فنجان واحد .

* تدلك الأطراف الضامرة صباحاً ومساءً بصبغة الأوراق والأزهار .

* يشرب عصير الجذور فى الربيع ، وذلك لعلاج احتقان الكبد والبواسير ، حيث يُعطى منه ثلاث ملاعق صغيرة مع مقدار من الحليب يومياً .

* وفى غير أوقات الربيع يستعمل مستحلب العشبة كلها .. ويُجهز المستحلب بنسبة ٢٠ جراماً من العشبة الجافة **(الأوراق والأزهار)** لكل فنجانين من الماء الساخن لدرجة الغليان .. ويشرب بجرعات متعددة فى اليوم .

* **للتخلص من الإمساك** : يُغلى أربع عشبات من الهندبا فى لتر من الماء لمدة عشر دقائق ، يشرب أربعة أكواب من المغلى يومياً خلال الطعام للتخلص من الإمساك.

* جذور الهندبا المجففة تُحمص وتُستعمل كالقهوة .. فهى تقوى الأمعاء ، وتليّن، وتفتح الشهية .

كما توصف الهندبا غذاء لتنشيط إفرازات الصفراء ، وإذا أُضيف الثوم إلى الهندبا كان ذلك مفيداً للمصابين بعسر الهضم .



هالوك .. أسد العدس



وهو نبات طفيلى ، ومن أقوى الآفات الزراعية إتلافاً للمحاصيل خاصة البقولية .. ومع ذلك فلة فوائد طبية عديدة .

فى الطب القديم :

ذكر داود الأنطاكى فى التذكرة : (أنه يحلل البلغم ، وينفع اليرقان بالكسنجبين، ويدر البول ، ويفتت الحصى بماء الكرفس ، ويطلى بالخل على الثملة فيمنع سعيها، ويهزل السمان ، مجرّب ، وهو يكرب ، ويغثى ، ويصلحه البنفسج) .

فى الطب الشعبى الحديث :

أثبتت الأبحاث الحديثة أن الخلاصة المائية لنبات الهالوك تحتوى على مواد فعالة تقلّل من انقباض القلب .

كما أثبتت هذه الأبحاث أن لهذه الخلاصة تأثيراً على الجهاز الدورى من حيث تأثيره على القلب ، وضغط الدم ، وكمية البول فى الدقيقة .



يقطين .. دباء



وهو القرع الكبير المضلّع .. وكلمة (**يقطين**) فى اللغة عامة ، حيث تشمل كل شجرة لا تقوم على ساق ، كالبطيخ ، والقثاء ، والخيار .. ومن ذلك قول الحق سبحانه وتعالى : ﴿**وأنبتنا عليه شجرة من يقطين**﴾ .

ذكر ابن القيم فى الطب النبوى أنه ثبت فى الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضى الله عنه : أن خياطاً دعا رسول الله ﷺ لطعام صنعه ، فذهبت مع رسول الله ﷺ ، فقرّب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد .. قال أنس : فرأيت رسول الله ﷺ يتّبع الدباء من حوالى الصحفة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم .

وكان أنس رضى الله عنه يأكل القرع ويقول : «يا لك من شجرة !! ما أحبك إلىَّ لحب رسول الله ﷺ إياك» .

فى الطب القديم :

* اليقطين غنى بفيتامينات (أ) ، (**ب**) .. وحوامض : اللوسين ، التيروزين ، البيبورزين .. ومن خواصه أنه غير مهيج ولا سام .. وهو هاضم ، مسكن ، ملّين ،

مدر للبول ، مطهر للصدر ، ملطف .. يفيد فى التهابات المسالك البولية ، حصر البول ، البواسير ، الإمساك ، عسر الهضم ، التهاب الأمعاء ، الأرق ، مرض السكر .

* يستعمل مسهلاً بشرب قدح من عصيره على الريق كل صباح .

* ويستعمل كذلك ضد الحروق والالتهابات والخراجات ، وذلك بوضع كمادات عليها من البذور .

وتوصف البذور فى حالات منها :

* لطرد الدودة الوحيدة : يُقشر (٣٠-٥٠) جراماً من البذور ، وتدق حتى تصبح كالعجينة ، ثم تمزج بمقدار من الحليب ، وتشرب .. تكرر العملية خلال ثلاثة أيام، ويؤخذ بعدها مسهل قوى .

* لمعالجة العجز الجنسى : تؤخذ كمية متعادلة من بذور : القرع ، والخيار ، والشمام ، تُقشر ، وتدق دقاً ناعماً ، وترج بمقدار من السكر ، يؤكل منها فى كل يوم ثلاث ملاعق .

* لمعالجة الأرق والتهاب مجارى البول : يُطبخ مقدار من بذور القرع المقشر المهروس فى ماء أو حليب ، ويؤخذ منه يومياً .

فى الطب الشعبى القديم :

وصف اليقطين بأنه يغذى البدن غذاء جيداً ، يوافق ضعاف المعدة ، يلائم المحرورين ، وماؤه يقطع العطش ، ويذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس .. وهو مُلين للبطن ، وإذا عصر وخلط العصير بماء الورد وقطر منه فى الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة.. وأكله بالتمر هندى أو الخل يقمع الحرارة .. وشرب مائه يلين الطبع ، ويدر البول ، ولبُّه يزيل حرقة البول ، وقروح المثانة ، ويسكن آلامها .



فهرس الكتاب

مقدمة ٣

الأعشاب طبيبك الطبيعى ٥

الطب الشعبى من جديد ٧

«أ»

أترج ١١

إذخر ١٢

أرقيطون ١٢

آس ١٣

أفسنتين – دمسيسة ١٤

أقراص الملك – عيش الغراب ١٥

إكليل الملك – حندوقوق ١٥

أم الألف ورقة ١٦

أناناس ١٧

الأنيسون – يانسون ١٨

«ب»

باذنجان ١٩

بابونج ٢٠

برتقال ٢٢

برنوف ٢٥

بسلة ٢٥

بصل ٢٦

بطيخ ٢٩

بقدونس – مقدونس ٣٠

بلح ٣١

بلسم ٣٤

بلوط ٣٥

بندق ٣٧

بنفسج ٣٨

«ت»

ترمس ٣٩

تفاح ٤٠

تمر هندى ٤٢

توت ٤٣

تين ٤٤

«ث»

ثوم ٤٦

«جـ»

جاوى ٤٩

جرجير ٤٩

جزر ٥٠

جميز ٥٢

جوافة ٥٣

جوز ٥٤

جوز الطيب ٥٥

جوز الهند ٥٦

«حـ»

حب العزيز ٥٧

حبة البركة ٥٧

حشيشة الدينار – جنجل ٥٩

حشيشة السعال ٥٩

حصالبان – إكليل الجبل ٦٠
حلبة ٦١
حلتيت – أبو كبير ٦٣
حماض – حميض ٦٤
حمص ٦٤
حناء – حنة ٦٥
حنظل – علقم ٦٧
«خـ»
خبازى ٦٨
خرشوف – أرضي شوكي ٦٩
خردل – قرلّة ٦٩
خروع ٧٢
خروب – خرنوب ٧٤
خس ٧٥
خشب الأنبياء – خشب القديسين ٧٦
خطمي وردى ٧٧
خل ٧٧
خلة ٨٣
خيار ٨٤
«ر»
رجلة ٨٥
رمان ٨٦
ريحان ٨٧
«ز»
زبدية – أفوكاتو ٨٨
زبيب ٨٩
زعرور ٩٠
زعفران ٩٠
زنجبيل ٩١
زيتون ٩٢
زيزفون – تليو ٩٤
«س»
سبانخ – اسفاناخ ٩٤
ست الحسن ٩٥
سحلب – خصى الثعلب ٩٦
سرخس ٩٧
سذاب ٩٨
سعتر ١٠٠
سفرجل ١٠٢
سلق ١٠٤
سُمّاق – العربرب ١٠٥
سمسم ١٠٦
سنامكى ١٠٦
سواك – أراك ١٠٧
«ش»
شبت ١٠٩
شجرة مريم ١١٠
شعير ١١٠
شمر – شمار ١١٢
شمام ١١٣
شاى ١١٤
شوفان ١١٦
شيح ١١٧

«ص»
صفصاف ١١٨
صندل ١١٩
صنوبر ١٢٠
«ط»
طرفاء ١٢١
طلع النخل ١٢٢
طماطم ١٢٣
«ع»
عباد الشمس ١٢٤
عدس ١٢٤
عرعر ١٢٦
عرق الحلاوة ١٢٧
عرق السوس ١٢٨
عرق المسهل ١٢٩
عنب ١٣٠
عنب الدب ١٣٣
عنبر ١٣٤
عناب ١٣٥
عاقول - شوك الجمال ١٣٦
«ف»
فجل ١٣٦
فراولة ١٣٧
فستق ١٣٨
فلية - فودنج ١٣٨
فاصوليا ١٣٩
فول ١٤٠
فول الصويا ١٤٠
«ق»
قرطم ١٤١
قرفة ١٤١
قرنبيط ١٤٣
قرنفل ١٤٤
قراص ١٤٥
قسط شامى - راش ١٤٦
قسطل - أبو فروة ١٤٧
قصعين ١٤٨
قلقاس ١٤٩
قمح ١٤٩
قنطريون ١٥١
قهوة - بن ١٥٢
«ك»
كتان ١٥٤
الكبابة الصينية ١٥٦
كرفس ١٥٦
كركدية ١٥٨
كرنب - ملفوف ١٥٨
كراث ١٦٠
كراويا ١٦١
كزبرة ١٦٢
كزبرة البئر ١٦٣
كمثرى ١٦٤
كمون ١٦٥
كندر - لبان دكر ١٦٦

كاكاو ١٦٧
«ل»
لسان الثور ١٦٨
لسان الحمل – زمارة الراعى ١٦٨
لفت – شلجم – سلجم ١٧٠
ليمون ١٧١
لوز ١٧٥
«م»
محلب ١٧٦
مردقوش – بردقوش ١٧٧
مشمش ١٧٨
مصطكى ١٨٠
موز ١٨١
«ن»
نجيل ١٨٢
نعناع ١٨٢
نارنج ١٨٤
«هـ»
هندبا – شيكوريا – خس برى ١٨٥
هالوك – أسد العدس ١٨٧
«ى»
يقطين – دباء ١٨٧